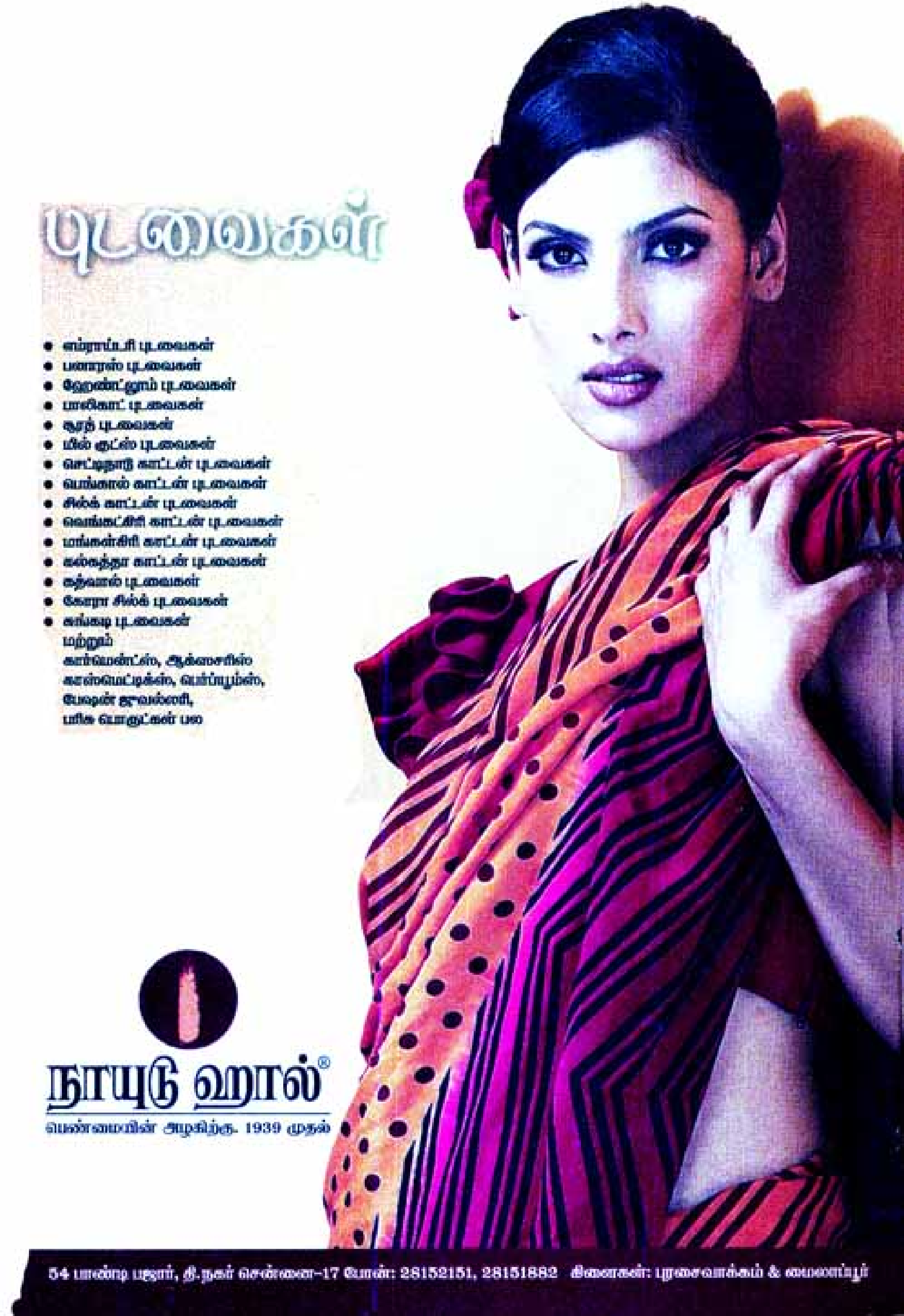
மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR நவம்பர் 2003 விலை ரூ. 15


PARLE
தாத்தா பாட்டியுடன் மாரீ சாய்ஸ்
கிட்டி பார்ட்டியில் மாரீ சாய்ஸ்
அரட்டையுடன் மாரீ சாய்ஸ்
அம்மாவின் வீட்டில் மாரீ சாய்ஸ்
மணமகள் வீட்டாருடன் மாரீ சாய்ஸ்
MARIE CHOICE
டீ சும்மா ஒப்புக்கு தான்
Visit: www.parleproducts.com


புடவைகள்
• எம்ப்ராய்டரி புடவைகள்
• பனாரஸ் புடவைகள்
• ஹேண்ட்லூம் புடவைகள்
• பாலிகாட் புடவைகள்
• சூரத் புடவைகள்
• மில் குட்ஸ் புடவைகள்
• செட்டிநாடு காட்டன் புடவைகள்
• பெங்கால் காட்டன் புடவைகள்
• சில்க் காட்டன் புடவைகள்
• வெங்கட்கிரி காட்டன் புடவைகள்
• மங்களகிரி காட்டன் புடவைகள்
• கல்கத்தா காட்டன் புடவைகள்
• கத்வால் புடவைகள்
• கோரா சில்க் புடவைகள்
• கங்கடி புடவைகள்
மற்றும்
கார்மெண்ட்ஸ், ஆக்ஸசரிஸ்
காஸ்மெட்டிக்ஸ், பெர்ஃப்யூம்ஸ்,
பேஷன் ஜுவல்லரி,
பரிசு பொருட்கள் பல
நாயுடு ஹால்®
பெண்மையின் அழகிற்கு. 1939 முதல்
54 பாண்டி பஜார், தி.நகர் சென்னை-17 போன்: 28152151, 28151882 கிளைகள்: புரசைவாக்கம் & மைலாப்பூர்

gold

WORLD GOLD COUNCIL
www.gold.org

சுவையான தீபாவளிக்கு
லைட்வெய்ட் ஆபரணங்கள்.



rubecon

குறைந்த கலோரிகளுடனான எங்கள் லைட்வெய்ட் கலெக்‌ஷனை அணிந்து மகிழுங்கள்.

தீப ஒளி திருவிழா இப்பொழுது மிகவும் லைட்டாக மாற போகிறது. காற்றை விடவும் இலேசான வளையல்கள், நெக்லேசுகள், செயின்கள், மற்றும் இதர நேர்த்தியான ஆபரண வரிசைகளை மிகவும் குறைந்த விலையில் தேர்ந்தெடுங்கள். இந்த தீபாவளியில் கூடுதலான கலோரியை நீங்கள் சுமக்கத் தேவையில்லை.

PRINCE
JEWELLERY

ONLY AT CHENNAI: PANAGAL PARK, Tel.: 2436 3137 • G-15A, SPENCER PLAZA, PHASE-I, Tel.: 2849 5817

• Showrooms open on Sundays • Valet parking available • www.princejewellery.com

Hallmarked jewellery certified by the Bureau of Indian Standards

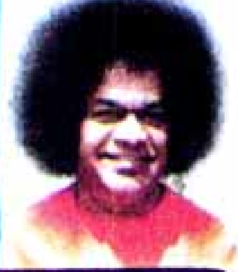
38



மங்கையர் மலர்

நவம்பர் 2003

35



95



154



15



150



மலர் : 23

30



இதழ் : 10

மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட்
ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :

ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்

நாடுங்கள் நல்லது நடக்கும்



ஜோதிடர் பூலோக வைகுண்டம் ஸ்ரீரங்கம் ஸம்ரக்ஷணா அய்யங்கார் பெருமாள்

கலியுக வரதனை

நாடுங்கள்...

S.A.P. வரதன்

ஜாதகம், கைரேகை, பெயரியல் நிபுணர்

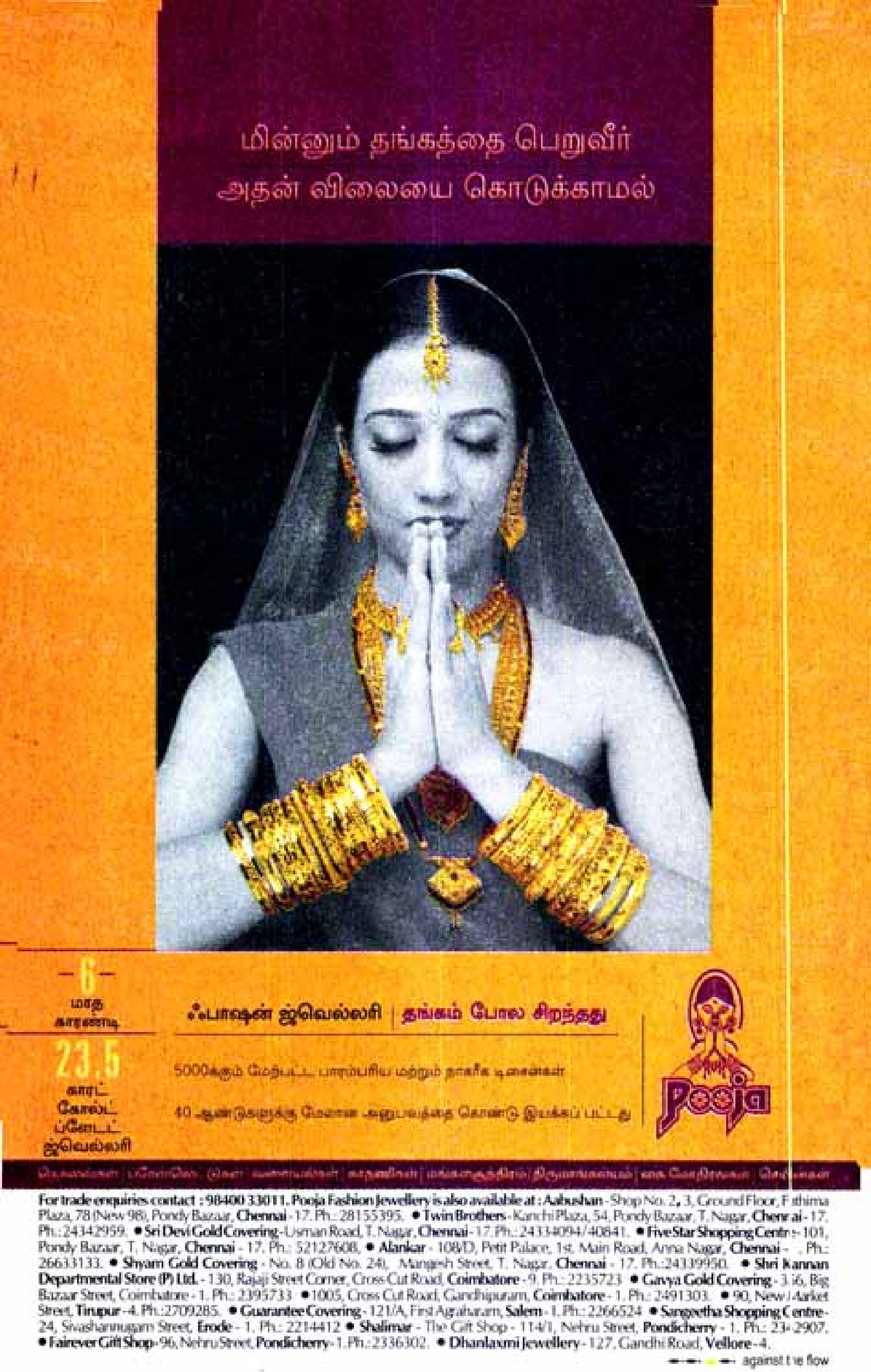
- இவருக்கு வயது 95
- 75 வருடகால அனுபவமுள்ள தெய்வ அருள்பெற்ற ஜோதிடர்
- மூன்று நூற்றாண்டுகள் கண்ட அனுபவம் வாய்ந்த பரம்பரையாய் வழிவரும் ஸ்ரீ பரமானந்த பரமேஸ்வர் குருக்கள் சென்ற எழுபத்து ஐந்து வருடங்களாக பரிகாரங்கள் செய்து கொண்டு வருகிறார். இவர் செய்து கொண்டு வரும் இப்பரிகார விபரத்தை "The Hindu" "Personal Classified" "Thanks Giving" பகுதியில் ஒவ்வொரு திங்கட் கிழமை மற்றும் வெள்ளிக்கிழமை தோறும் காணலாம்.
- இன்னல்கள் போய் நன்மைகள் பெருக... வருவீர்!
- நேரில் வந்து ஆலோசனை பெறுபவர்களுக்கு கட்டணம் ரூ.108/- மட்டுமே.
- தபால் மூலம் ஆலோசனை பெறும் வெளியூர் அன்பர்கள் ஆலோசனை கட்டணமாக ரூ.350/-க்கு M.O.அல்லது D.D. மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும்.

குறிப்பு: மது அருந்துபவர்கள், புகைபிடிப்பவர்கள் இத்தகைய கொடூரமான பழக்க வழக்கங்கள் உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக இங்கு வரக்கூடாது. ஜோதிடம் பார்க்க வரும் பெண்கள் மிக சுத்தமாக வரும்படி வேண்டப்படுகிறது. தாய்மார்களும், மங்கையர்களும் கைவளையல்கள் அணிந்து கொண்டு வரவேண்டும். ஆண்களும், பெண்களும் கருப்பு உடை அணிந்து வரக்கூடாது.

கீழ்க்கண்ட நேரத்தில் மட்டுமே தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ள வேண்டப்படுகிறது.

காலை 9 மணி முதல் பிற்பகல் 1 மணிவரை, மாலை 5 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை

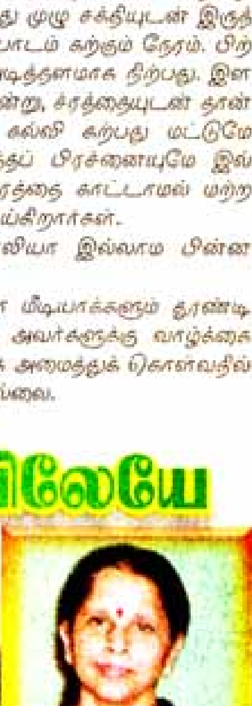
E.W.S. 1743 VASANTHAM COLONY, 1st Street,
ANNA NAGAR WEST, CHENNAI - 600 040.PH: (044) 2618 0541


மின்னும் தங்கத்தை பெறுவீர்
அதன் விலையை கொடுக்காமல்
-6-
மாத
காரண்டி
23.5
காரட்
கோல்ட்
ப்ளேட்
ஜ்வெல்லரி
ஃபாஷன் ஜ்வெல்லரி | தங்கம் போல சிறந்தது
5000க்கும் மேற்பட்ட பாரம்பரிய மற்றும் நாகரீக டிசைன்கள்
40 ஆண்டுகளுக்கு மேலான அனுபவத்தை கொண்டு இயக்கப் பட்டது
Pooja
For trade enquiries contact : 98400 33011. Pooja Fashion Jewellery is also available at : Aabushan - Shop No. 2, 3, Ground Floor, Fathima Plaza, 78 (New 98), Pondy Bazaar, Chennai - 17. Ph.: 28155395. • Twin Brothers - Kanchi Plaza, 54, Pondy Bazaar, T. Nagar, Chennai - 17. Ph.: 24342959. • Sri Devi Gold Covering - Usman Road, T. Nagar, Chennai - 17. Ph.: 24334094/40841. • Five Star Shopping Centre - 101, Pondy Bazaar, T. Nagar, Chennai - 17. Ph.: 52127608. • Alankar - 108/D, Petit Palace, 1st. Main Road, Anna Nagar, Chennai - . Ph.: 26633133. • Shyam Gold Covering - No. 8 (Old No. 24), Mangesh Street, T. Nagar, Chennai - 17. Ph.:24339950. • Shri Kannan Departmental Store (P) Ltd. - 130, Rajaji Street Corner, Cross Cut Road, Coimbatore - 9. Ph.: 2235723 • Gavya Gold Covering - 3/6, Big Bazaar Street, Coimbatore - 1. Ph.: 2395733 • 1005, Cross Cut Road, Gandhipuram, Coimbatore - 1. Ph.: 2491303. • 90, New Market Street, Tirupur - 4. Ph.:2709285. • Guarantee Covering - 121/A, First Agraharam, Salem - 1. Ph.: 2266524 • Sangeetha Shopping Centre - 24, Sivashanmugam Street, Erode - 1. Ph.: 2214412 • Shalimar - The Gift Shop - 114/1, Nehru Street, Pondicherry - 1. Ph.: 23-2907. • Fairever Gift Shop - 96, Nehru Street, Pondicherry - 1. Ph.: 2336302. • Dhanlaxmi Jewellery - 127, Gandhi Road, Vellore - 4.
against the flow

சில வார்த்தைகள்...

ஒரு வார்த்தையிலேயே வாழ்க்கை முழுவதும்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்



'ச்ரத்தை' என்ற ஒரு வார்த்தை வடமொழியில் இருக்கிறது. அதை அப்படியே முழுமையான அர்த்தத்தோடு மொழிபெயர்க்க முடியாது. பொதுவாக பேசும் போது பெரியவர்கள்,

''உனக்குக் கொஞ்சமாச்சும் 'ச்ரத்தை' இருக்கா?'' என்று திட்டுவதைக் கேட்டிருக்கலாம். 'ச்ரத்தையா படி' என்பார்கள். மற்றபடி இந்த வார்த்தை இந்தக் காலத்தில் மறைந்து விட்டது என்றே சொல்லலாம்.

என்ன, இந்த மாதம் 'சொல் ஆராய்ச்சி!' என்று கேட்கிறீர்களா? இந்த வார்த்தையின் மகிமையைப் பற்றி நான் அறிய நேர்ந்த போது வியந்துதான் போனேன். இந்த ஒரு வார்த்தையிலேயே வாழ்க்கையின் தத்துவம் முழுவதும் அடங்கிப் போய்விட்டதே என்று ஆச்சர்யமாக இருந்தது.

அக்கறை, கூர்ந்த கவனிப்பு, நம்பிக்கை, தர்மம் எனப் பலவிதமாக இந்த 'ச்ரத்தை'யை விவரித்துச் சொன்னாலும், முழுமையாக இதன் பொருளை விளக்க ஒரு வார்த்தை எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் இந்த ஒரு வார்த்தை நம் வாழ்க்கையில் இல்லாததால்தான் அடிப்படையே ஆட்டங்கண்டுகொண்டு இருக்கிறது என்பதை மட்டும் சொல்ல முடியும்.

நாம் என்ன செய்து கொண்டு இருக்கிறோமோ அந்தக் காரியத்தில் முழுமையான ச்ரத்தை இருக்குமானால் அதுவே போதும், வெற்றி பெற்று விடலாம். இதற்காகப் போய் சாதனை செய்ய என்ன செய்யலாம்? எனப் பெரிய பெரிய புத்தகங்களையெல்லாம் படித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமே கிடையாது.

ஒருவன் சாலையில் சைக்கிளை ஓட்டிக் கொண்டு போகிறான். சிக்னல் வருகிறது நிற்கிறான். அவன் அந்த நேரத்தில் செய்யும் தொழில் சைக்கிள் ஓட்டுவது. அதிலே முழுமையாகக் கவனம், ஆழ்ந்த ஈடுபாடு கொண்டு அதைச் செய்தானானால், அவன் எதற்காகச் சைக்கிள் ஓட்டுகிறானோ அது நிறைவேறும். ஆனால்...

சைக்கிளை சிக்னலில் நிறுத்தியவன் முழுமையாக நிறுத்துவானா? இல்லை. அங்கே போலீஸ்காரர் இல்லையென்றால் ஓரமாக உருட்டி மெதுவாகக் கடந்து 'விர்'ரென்று பறந்து விடுவான். இரண்டு சக்கர வாகனங்கள் எல்லாம் இடப் பக்கம்தான் போக வேண்டும் என்று விதியா என்ன? நடுரோட்டில்தான் போவான். அல்லது உடன்வரும் வாகனங்களை வெறுப்பேற்றுவான். சரியாக வண்டி திரும்பும் மூலைகளில் நின்று பேசுவான். இப்படி எத்தனையோ!

'சைக்கிள் ஓட்டும்' அந்த வேலையில் அதற்குண்டான தர்மத்தைக் கடைப்பிடித்து அக்கறையோடு போனால் எந்த விதியையும் மீற மாட்டான். போகின்ற வேலையிலும் அதே குவிந்த கவனம் இருக்கும். ஆனால் அதில் ச்ரத்தை இருக்கிறதா, இல்லை!

'பாய்ஸ்'ஸெல்லாம் காலேஜ் படிக்கிறார்கள். கேர்ள்ஸ் கூடத்தான்! கல்லூரிக்கு வருவது படிக்க. இளமை என்பது முழு சக்தியுடன் இருத்தல். அது வாழ்க்கைப் பாடம் கற்கும் நேரம். பிற்காலம் முழுமைக்கும் அடித்தளமாக நிற்பது. இளமையின் தர்மத்திலே நின்று, ச்ரத்தையுடன் தான் செய்ய வேண்டியது கல்வி கற்பது மட்டுமே என்று இருந்தால் எந்தப் பிரச்னையுமே இல்லையே! படிப்பதில் ச்ரத்தை காட்டாமல் மற்ற எல்லாவற்றையும் செய்கிறார்கள்.

''இளமையில் ஜாலியா இல்லாம பின்ன எப்ப இருப்பது?''

என்றுதான் எல்லா மீடியாக்களும் தூண்டி விடுகிறார்களே! ஆக, அவர்களுக்கு வாழ்க்கையைச் செம்மையாக அமைத்துக் கொள்வதில் ச்ரத்தை இருப்பதில்லை.



பாவம் அவர்களைச் சொல்வானேன், பெரியவர்களுமே அப்படித்தானே இருக்கிறார்கள். மீடியாக்களும் அப்படித்தானே இருக்கின்றன. தான் ஏற்றுக் கொண்ட கடமை, தன்னுடைய தர்மம் என்ன என்பதிலிருந்தே மீடியாக்கள் உட்பட நிறையப் பேர் நழுவி விடுவதும் சர்வ சாதாரணமாகி விட்டது. அதற்குப் பெயர் நாகரீகம்.

'குரு'வாக ஊருக்கே உயர்ந்த தத்துவங்களைச் சொல்ல வேண்டிய நிலையில் இருப்பவர்களுக்கே அந்த தர்மத்தில் நிற்க வேண்டும் என்ற 'சிரத்தை' இல்லையே! அப்படியெல்லாம் இருந்து விட்டால் தங்களை 'மடிசஞ்சி' என்று சொல்லி விடுவார்களோ என்ற தாழ்வுமனப் பான்மை வந்து விடுகிறது.

"நம்மிடம் இருக்கின்ற மிகப் பெரிய சொத்து நம்முடைய பழம்பெருமை. நம்மால் ஒரு மகாபலிபுரத்தையோ, தஞ்சாவூர் கோவிலையோ சிருஷ்டிக்க முடியாது. ஆனால் அவையெல்லாம் நம்மிடம் இருக்கின்றன என்று பெருமைப்பட முடியும். நம்மால் சாதிக்க முடியாதவைகளை நம பெரியவர்கள் சாதித்து விட்டுப் போயிருக்கிறார்கள். இவர்களின் வாரிசு நாங்கள் என்று பெருமையுடன், அதன் மகத்துவத்தை உணர்ந்து சரியாக உலகுக்குக் காட்டினாலே போதும், பத்து தலைமுறைக்குப் பிழைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆனால் நாமோ நம் பழமையைப் பற்றி நாமே ஏளனமாக நினைக்கிறோம். அவையெல்லாம் நாகரீகமற்றவை எனத் தள்ளுகிறோம். மேலைநாடுகளிலிருந்து வந்துள்ள காட்டுமிராண்டித்தனத்தை நாகரீகம் என்று ஆலிங்கனம் செய்து கொள்கிறோம்"

என்று ஒரு மகான் மனம் வருந்திப் பேசிக் கொண்டிருந்தார். நம்மிடம் என்ன இருக்கிறது என்று கூடத் தெரியாமல் மேலைநாட்டு இலக்கியங்களை வாயைப் பிளந்து ரசித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். நாம் யார், எந்தத் தலைமுறையிலிருந்து வந்தவர்கள் என்று அறிந்து கொள்ளும் 'சிரத்தை' துளிக்கூட இல்லை.

சரி, அதெல்லாம் போகட்டும். பிழைக்கும் வழியைப் பார்ப்போம். நாம் என்ன வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறோமோ, எந்த நிலையில் இருக்கிறோமோ அதை நம்பி, பூரணமாக ஏற்றுக் கொண்டு அந்த தர்மத்தின்படி வாழ்ந்தாலே போதும். நிச்சயமாக வெற்றியாளராக மாறலாம்.

இல்லத்தரசியாக இருக்கிறோமா அதிலே முழுமையான மகிழ்வு. குழந்தை கணவனுடன் சந்தோஷமான பகிர்வு. பூரணமான திருப்தி. 'ஐயோ, நான் ஆபீஸ் போகவில்லையே, என் படிப்பெல்லாம் வீணாகி விட்டதே' என்று மனம் அலைபாய்ந்தால், அசிரத்தையுடன் வாழ்க்கை

யைக் கழித்தால் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தாருக்கும் நரகம்தான்.

வேலைக்குப் போகிறீர்களா, வீடு அலுவலகம் இரண்டிலும் முழுமையாக ஈடுபடுங்கள். 'இது என் வாழ்க்கைத் தர்மம். இதில் எப்படிப் பொருந்தி வெற்றி பெறுவது' என யோசியுங்கள். இவர்கள் அப்படி இருக்கிறார்களே, அவர்கள் அப்படி இருக்கிறார்களே என சஞ்சலப்படும் போதுதான் எல்லா அவஸ்தையும் வருகிறது.

இப்படி வாழ்வின் எல்லா நிலையிலும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். சைக்கிள் ஓட்டுவதில் இருந்து சம்சாரம் நடத்துவது வரை செய்வதில் முழுமையான 'ச்ரத்தை' இருக்குமானால், அழகாக ஒவ்வொரு காரியத்தையும் நிறைவேற்ற முடியும். பூக்கட்டுவதில் இருந்து கரிகாய் நறுக்குவதில் இருந்து முழுமையான ஈடுபாடு இருந்தால் அந்தக் காரியம் அழகு பெறும், தெய்வீகமாகும். உங்கள் ஒரு நாளின் நிகழ்வுகளை இந்த மாதிரி பொருத்திப் பாருங்கள். முழு ச்ரத்தையுடன் எத்தனை விஷயங்களில் உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

அந்த வார்த்தையின் முழு வீர்யத்தோடு வார்த்தையும் மறைந்து போனது போல நம் வாழ்க்கையிலும் அதன் பொருள் மறைந்தே விட்டது. 'செய்து கொண்டு இருப்பது ஒரு வேலை; ஆனால் கவனமோ மற்றொன்றின் மேல்!' என்பதாகவே நம் வாழ்க்கை அமைந்து விட்டது.

'மன்மதராசா...' ஆடுவதுதான் இளைஞர்களின் வேலை என்றாகி விட்டது. குடும்பத்தவர்களுக்கோ அதற்கு மேல் கவனச் சிதறல். 'எந்தப் பிரச்னையானாலும் நாலு சுவருக்குள்' என்பது போய் இன்று வீட்டுப் பிரச்னையெல்லாம் சேனல் சேனலாக அலசப்படுகிறது. எதை வேண்டுமானாலும் பேசலாம் என்று சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகிறது.

நம் முன்னவர்களின் கதைகளையெல்லாம் பாருங்கள். (அதற்குத்தான் கதாகாலட்சேபம் வைத்தார்கள்.) எவ்வளவு வரை பொறுக்க வேண்டும், எப்பொழுது பொங்க வேண்டும் என்பதையெல்லாம் நம் குலப் பெண்கள் வாழ்ந்து காட்டிப் போயிருக்கிறார்கள்.

குடும்பத்தவர்க்குக் குடும்பம் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்று முழுமையான 'ச்ரத்தை' இருக்குமானால் உணர்ச்சிகரமாக எதையும் பார்க்கச் சொல்லிக் கொடுப்பவைகளை பார்க்க மறுக்கலாம்.

சிறிதோ, பெரிதோ நமக்கு விதிக்கப்பட்ட தர்மத்தில் பூரண நம்பிக்கையோடு முழுமையாக ஈடுபடலாமே! 'ஆற்றில் ஒரு கால்; சேற்றில் ஒரு கால்' எப்போதும் ஆபத்து.



அப்பாவுக்கு என்ன



5 வயது :	என் தந்தையால் செய்ய முடியாதது ஒன்றும் இல்லை.
7 வயது :	என் தந்தைக்குப் பல விஷயங்களைப் பற்றி நன்கு தெரியும்.
10 வயது :	என் தந்தைக்கு எல்லா விஷயங்களைப் பற்றியும் தெரியாது.
12 வயது :	என் தந்தைக்கு ஒன்றுமே தெரியாது.
14 வயது :	அவரா? அவருக்குக் காலம் மாறியது எங்கே புரிகிறது?
21 வயது :	கிடக்கிறது கிழம். அவரிடம் போய் யோசனை கேட்பதா?

...தெரியும்?

- தந்தையைப் பற்றி மகன்!



35 வயது : ஏதோ கொஞ்சம் தெரியும்.

40 வயது : அவர் என்ன நினைக்கிறார் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதில் தப்பில்லையே.

55 வயது : அவரின் யோசனையைக் கேட்டு பின் முடிவு எடுக்கலாமே.

60 வயது : என் தந்தையார் இதுபோன்ற விஷயங்களில் எவ்வளவு சிறப்பாகத் தீர்மானம் எடுப்பார் தெரியுமா?

65 வயது : அவர் இல்லாதது உண்மையிலேயே பெரிய கஷ்டமாக இருக்கிறது. அவரின் ஆலோசனையைக் கேட்க முடியாமல் போனது பெரிய நஷ்டம்.

70 வயது : அவருடைய அறிவும் அனுபவமும் எங்கே? நான் எங்கே....?

- ஆர். ராணி

We have kitchens to suit every budget



- Bedrooms
- Dining Rooms
- Living Rooms
- Kitchens
- Recliners
- Computer Tables
- TV / Display Cabinets
- Study Tables
- Children's Furniture
- Office Furniture

Price from Rs. 20,000/- onwards

Free consultancy for kitchen

Modfurn

A complement to your lifestyle

35, Royapettah High Road, Chennai 600 014. Ph: 28111624 / 28111872 / 28117406. e-mail: modfurn@vsnl.com

குடத்திலிட்ட விளக்குகள்

தாய் மண்ணே வணக்கம்!



இன்றைய தலைமுறையினருக்கு வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய கனவு, லட்சியம் என்பது வெளிநாடுகளில் போய் டாலரில் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்பதுதான். பெற்றவர்களும் இதைக் கருத்தில் வைத்துக் கொண்டே பிள்ளைகளை ஊக்குவிக்கிறார்கள்.

படிப்பை இந்தியாவில் முடிக்கும்போதே TOFEL என்றும், GRE என்றும் அமெரிக்க மண்ணில் கால் ஊன்றுவதற்காக விதைகள் விதைக்கப்படுகின்றன.

தப்பித் தவறி எந்தக் குழந்தையாவது, "நான் இந்தியாவை விட்டுப் போக மாட்டேன். என் கல்வியும், உழைப்பும் தாய் நாட்டிற்கே.." என்று சொன்னால், அக் குழந்தையைப் பெற்றவர்களும், குடும்பத்தில் உள்ள பெரியவர்களும் "என்ன ஆச்சு இவளுக்கு?" என்பது போலப் பதறிப் போகிறார்கள்.

இந்த மாதிரி சூழ்நிலையில் மேல்படிப்பிற்காக வேண்டுமானால் நான் வெளிநாடு செல்வேனே தவிர, என் சேவையெல்லாம் தாய் மண்ணுக்குத்தான் என்று ஓர் இளம் மருத்துவர் சத்தியம் செய்கிறார் என்றால் ஆச்சரியமாக இல்லை..?

இத்தனைக்கும் சமீபத்தில் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்தில் இறுதியாண்டு மருத்துவப் படிப்பில் நான்கு கோல்டு மெடல்கள், ஐந்து சில்வர் மெடல்கள், நான்கு கேஷ் அவார்ட்ஸ் என வாங்கிக் குவித்திருக்கிறார் டாக்டர் செல்வி. ராதா ரகுபதி.



இவருடைய அம்மா - டாக்டர் இந்திரா. அப்பா - டாக்டர் ரகுபதி. இருவருமே அமெரிக்கா சென்று படித்து விட்டு இந்தியா திரும்பி தற்போது அப்பலோ மருத்துவமனையில் பணியாற்றுகிறார்கள்.

மருத்துவத் தொழில் என்பது மிகவும் பவித்ரமானது. சமுதாயத்தில் மிகுந்த மரியாதைக்குரியது என்பதை பெற்றோர் மூலம் சிறு வயதிலேயே அறிந்து கொண்ட டாக்டர் ராதா மிகவும் அறிவுப்பூர்வமாகவும், உணர்வுபூர்வமாகவும் பேசுகிறார்.

சாதனைப் பெண்ணான இவர்

சிறு வயதில் உடுப்பி கோபாலகிருஷ்ணன் அவர்களிடம் கர்நாடக சங்கீதமும், குரு காமேஸ்வரன் அவர்களிடம் பரதநாட்டியமும் கற்றதோடு, தான் பயின்ற பத்மா சேஷாத்திரி பள்ளியில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் தமிழ், ஆங்கில நாடகங்களிலும் நடித்து பல பரிசுகள் குவித்திருப்பதை இவர் வீட்டு அலமாரி சொல்கிறது. 'இசைப் புயல்' ஏ.ஆர். ரகுமானும், 'கர்நாடக இசைத் தென்றல்' விஜய் சிவாவும் படித்த பள்ளி ஆயிற்றே. இவர் பங்குக்கும் பத்தாவது வகுப்பிலும், பன்னிரெண்டாவது வகுப்பிலும் பள்ளியில் முதல் மாணவியாகத் தேர்ச்சி பெற்று தனது பள்ளிக்கூடத்திற்குப் பெருமை சேர்த்திருக்கிறார்.

பாரதப் பிரதமரின் அலுவலகத்திலிருந்து வந்த அழைப்பின் பேரில், 1996 இல் இந்தியக் குடியரசு தினத்தன்று டெல்லியில் நடைபெற்ற அணிவகுப்பில், தான் கலந்து கொண்டதை மிகவும் பெருமைக்குரிய விஷயமாகக் கருதுகிறார். தனது திறமைக்குப் பரிசாக, டெல்லி ஸ்காலர்ஷிப் ஃபார் பயோ-டெக்னாலஜி கிடைத்ததும் மறக்க முடியாத திருப்பம் என்கிறார்.

மெட்ராஸ் மெடிக்கல் காலேஜில் படித்த போது மிகவும் வித்தியாசமான, வாழ்க்கையில் கஷ்டப்படுகிற, படிக்கணும்கற உத்வேகத்தோடு கிராமங்களில் இருந்து வந்திருக்கிற பல மாணவ-மாணவியரோடு பழக நேர்ந்திருக்கிறது. எல்லோரோடும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கையில் நம் குடும்பப் பின்னணி, வாழ்க்கை வசதி எல்லாம் கிடைத்திருக்க நாம் எவ்வளவு அதிர்ஷ்டசாலி, மேலும் மேலும் படித்து, நம் ஜனங்களுக்காக நாம் படித்த மருத்துவத்தை சேவையாகவே செய்ய வேண்டும் என்கிற விதை இவர் மனதில் ஆழமாக பதிந்திருக்கிறது. அதற்கு நல்ல நண்பர்களும், பேராசிரியர்களும் இவருக்கு முன்மாதிரியாக இருந்திருக்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு ஏழை நோயாளியை பார்க்கிறபோதெல்லாம், அடுத்த வேளை சாப்பாட்டிற்கே வழி தெரியாத இவர்களால் எப்படி மருத்துவச் செலவை எதிர்கொள்ள முடியும் என்கிற எண்ணமே இவரை மனித நேயம்மிக்கவராக ஆக்கியிருக்கிறது.

Internal Medicines, Cancer patient speciality - இந்த இரண்டிலும் மேல் படிப்பு படிப்பதற்காக அமெரிக்கா கிளம்பத் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறார். "அங்கேயே தங்கி விட மாட்டேன் - கண்டிப்பாகத் திரும்பி வருவேன். என் பெற்றோர், தங்கை, லட்சியம் இவையெல்லாமே சென்னையில்தானே. மேலும் அழகான நம்மோட கலாச்சாரத்தை நிச்சயம் நான் மிஸ் பண்ண மட்டேன்."

வேர் விட்ட சென்னையிலேயே நிழல் தர விரும்பும் டாக்டர் ராதாவிற்கு, மிகப் பெரிய அட்மிரேஷன் - அப்துல்கலாம் தானாம்.

பேட்டி : **சர்ச்சில் பாண்டியன்**



தக்காளி விழுது, பெருங்காயத் தூள், உப்பு, வத்தல் பொடி, வெந்தயப் பொடி கலந்து கொள்ளவும். நான்-ஸ்டிக் தவாவில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, கருவேப்பிலை தாளித்து, விழுதுகளைக் கொட்டி அடி பிடிக்காமல் கிளறிக் கொண்டேயிருக்கவும். சிறிதளவு புளித் தண்ணீர் விடவும். நன்கு சுண்டியவுடன், ஆறவைத்து பாட்டிலில் அடைக்கவும். ஒரு மாதம் ஆனால் கூட கெட்டுப் போகாது, இந்த தக்காளி ஊறுகாய்.

வெந்தயப் பொடி தவிர்த்து இந்த ஊறுகாயை தவாவில் கொட்டி முட்டையை அடித்துக் கிளறினால் சூப்பர் முட்டை கிரேவி கிடைக்கும்.

- ஜி. அருள்ராணி.


4 காயில் ஃப்ரீ !
Free! 40% Extra
MAXO
Cyclothrin Coils
Maximum Reach. Maximum Protection.
மூலை முடுக்கெல்லாம் பாதுகாப்பு தரும் சுருள்.
Central Insecticide Board
இப்பொழுது, மேக்ஸோ 4 கூடுதல் கொசு அற்ற இரவுகளை முற்றிலும் இலவசமாக அளிக்கிறது*! மூலை முடுக்கெல்லாம் பாதுகாப்புத் தரும் ஒரு ஒப்பற்ற சைக்ளோத்ரின்™ செயல் புரியும் மேக்ஸோவின் 10-காயில் அடங்கிய பேக்கை ஒவ்வொரு முறையும் வாங்கும் போது, கூடுதலாக 4 காயிலை பெறுங்கள்



எங்கள் ஊட்டி 'விழுதுகள்' சமூக சேவை சங்க நிகழ்ச்சியில் திரு. ஜி. முகுந்தன் டீ தெரபி பற்றிப் பேசினார். கல்கத்தாவிலுள்ள 'The Board of Alternative Medicine' என்ற அமைப்பிற்கு அவர் அளித்துள்ள தகவல்கள் மற்றும் பரிசோதனை முடிவுகளின் அடிப்படையிலும், ஸ்ரீலங்கா சிங்கப்பூர் ஆகிய இடங்களில் பயன்படுத்தப்படும் முறைகளின் அடிப்படையிலும் இந்த டீ தெரபி பற்றிய செய்திகளைக் கூறினார். பிறகு இவற்றில் சிலவற்றைப் பயன்படுத்தி நாங்கள் பயனும் அடைந்தோம்.

அழகாய் இருக்கணுமா, 'டீ' பூசுங்க!



◆ தேயிலை மருத்துவம் அல்லது டீ தெரபி என்பது சீனா, ஜப்பான் நாடுகளிலும் சிங்கப்பூர் உள்ளிட்ட தெற்காசிய நாடுகளிலும் பல காலமாகவே பிரபலமாக உள்ளது. டீ தெரபி என்பது பல்வேறு உடல் உபாதைகளுக்கும், நோய்களுக்கும் தற்காத்துக் கொள்ள வழிகளைச் சொல்லி இருந்தாலும் சமீப காலமாக அழகுக் கலைக்கு அதிகம் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

டீ தெரபியில் தேயிலைச் செடியின் இலைகளைத் தனியாகவும் மற்ற மூலிகை அல்லது இயற்கைப் பொருட்களுடன் சேர்த்தும் பயன்படுத்த முடியும்.

◆ தேயிலை என்பது சற்றுக் குளிர்ச்சியான தன்மை உடையது. இதன் இலைகளில் ஈரத் தன்மை சற்று அதிகமாக இருக்கும். வறண்ட சருமம் உள்ளவர்கள் தேயிலைச் செடியின் 2ம் 3ம் அடுக்கு இலைகளை எடுத்து அதனுடன் 15 இலைகளுக்கு 2 சொட்டு என்ற விகிதத்தில் எலுமிச்சைச் சாற்றைச் சேர்த்து கனமாக முகத்தில் பற்றுப் போட வேண்டும். சுமார் 15 நிமிடம் காய விட்டுக் குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவ வேண்டும். வேதிப் பொருட்கள் கலந்த சோப்புகளை உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் இந்த 'பேக்'கை உபயோகித்து வந்தால் முகம் பொலிவடைவதுடன் சருமத்தின் நிறமும் அதிகரிக்கும்.

◆ கொழுந்து இலைகளை வெயிலில் உலர்த்தி (கைகளால் பொடி செய்யும் அளவிற்கு நன்றாக

உலர வேண்டும்) பொடி செய்து சரியளவு தண்ணீரில் நான்கு மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். இலைகள் நன்றாக ஊறியபின் ஒரு வெள்ளைத் துணியில் வைத்து வடிகட்டி அந்த நீரைச் சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் நனைத்துக் கண்களின் மீது அழுந்த வைத்திருந்தால் கண்களுக்குக் கீழ் ஏற்படும் கரு வளையம் நீங்குவதுடன், அதிகச் சுமையால் கண்களுக்குக் கீழ் ஏற்படும் பை போன்ற அமைப்பு நாளடைவில் குறைந்து விடும். குறிப்பாக தொடர்ந்து டீவி பார்ப்பவர்கள், கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்பவர்கள் ஆகியோருக்கு இந்தச் சிகிச்சை நல்ல பலன் தரும்.

◆ தேயிலை - தேநீர் இவற்றின் மணம் புத்துணர்ச்சி அளிக்கக்கூடியது. சோர்வை நீக்கக்கூடியது என்பதை அறிவோம். குறிப்பாகத் தேநீர் தட்பவெப்பத்தை பாலன்ஸ் செய்யும் தன்மை கொண்டது. இதனால் ஊட்டி - காஷ்மீர் - அஸ்ஸாம் போன்ற குளிர்ப்பிரதேசங்களில் தேநீர் முக்கியமான பானமாக விளங்கி வருகிறது. தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து அதில் 20, 25 கொழுந்து தேயிலைகளைப் போட்டு இறுக மூடி விட வேண்டும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து மூடியைத் திறந்து வெளிவரும் நீராவியை நேரிடையாக முகத்தில் படும்படி பிடிக்கும்போது அதிகமான வேலைப் பளுவினாலும் வெயிலினாலும் ஏற்படும் சோர்வு, களைப்பு இவற்றை நீக்கலாம். இந்த நீராவி பிடிப்பினால் களைப்பு வெயில் இவற்றினால் ஏற்படும் தலைவலியும் உடனே மட்டுப்படும்.

◆ வீட்டு வேலை செய்யும் பெண்களின் உள்ளங்கைகள் சொரசொரப்புடனும், கீறல்களுடனும் இருக்கும். இதற்கு சற்று காய்ந்த அல்லது தேயிலை செடியின் 4, 5ம் அடுக்குகளில் உள்ள இலைகளுடன் ஆரஞ்சு தோல்களைக் கலந்து ஒன்றிரண்டாக அரைத்து உள்ளங்கையில் தேய்த்து வந்தால் கைகளிலுள்ள சொரசொரப்பு மறையும்.

◆ இதே பிரச்னைக்கு எந்தவித ஃப்ளேவரும் கலக்காத (ஏலக்காய், மசாலா, கோக்கோ) டீத் தூளை பெரும்பாலும் கிரானுவல்ஸ் என்று சொல்லப்படும் குருணை வடிவான தேயிலைத் தூளை உபயோகித்துத் தேநீர் தயாரித்த பின்பு கிடைக்கும் தூளுடன் ஆரஞ்சுத் தோல் சேர்த்துத் தேய்த்தாலும் இதே பலன் கிடைக்கும்.

◆ நன்றாகக் காய்ந்த கொழுந்து தேயிலைகளை விழுதாக அரைத்து அதோடு பன்னீர் (ரோஸ் வாட்டர்) கலந்து திக்கான கலவையாக மாற்றி முகம் கழுத்து பின் கழுத்து போன்ற பகுதிகளில் அழுத்தமாகப் பூசி நன்றாக உலர்ந்தபின் குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவி வந்தால் சருமத்தின் நிறம் ஒரே சீராக இருக்கும். குறிப்பாக அதிகம் மேக்கப் உபயோகிப்பவர்களுக்கும், வெயிலில் அதிகம் அலைபவர்களுக்கும் முகத்தில் ஒரு நிறம் கழுத்தில் ஒரு நிறம் என்றிருக்கும். இந்த சருமப் பராமரிப்பினால் நிறம் ஒரே சீராக இருக்கும்.

◆ இதே கலவையுடன் சிறிது அரிசி மாவு, காய்ச்சாத பசும்பால் இவற்றைக் கலந்து திக்காக பூசி நன்றாக உலர்ந்தவுடன் கழுவினால் பின் கழுத்துப் பகுதியில் வெயிலினாலும் வியர்வையினாலும் ஏற்படும் கருமை நிறத்தையும், அக்குள் பகுதியில் ரேசர் உபயோகிப்பதனால் ஏற்படும் கருமை நிறத்தையும் போக்கலாம். இந்தச் சிகிச்சையை வாரம் ஒரு முறை பின்பற்றி வந்தாலே 5, 6 வாரங்களில் பலன் தெரியும்.

உளுந்து வடைக்கு அரைக்கும் போது, மிக்ஸியில் முதலில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுப் பின் அதன் மேல் உளுத்தம் பருப்பைப் போட்டு அரைத்தோமானால், அரைத்த மாவை மிக்ஸியிலிருந்து வழித்தெடுப்பதும் சுலபம், பின் மிக்ஸியைக் கழுவுவதும் சுலபம்.

- ஜெயா



◆ ஒரு கிலோ பச்சைத் தேயிலையில் தண்ணீர் கலந்து சுமார் ஒரு தம்ளர் அளவிற்கு சுண்டும் வகையில் நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து, ஒரு சுத்தமான துணியால் இரண்டு முறை வடிகட்டி எடுத்தால் நல்ல திக்கான தேயிலைச்சாறு கிடைக்கும். இந்தச் சாற்றை இளம்சூடான பதத்தில் உடல் முழுவதும் நன்றாகத் தேய்த்து மஸாஜ் செய்து 2 மணி நேரம் ஊறவிட்டு இளம் சூடான நீரில் குளித்தால் (குளிர்ந்த நீர் கூடாது. தேயிலை எக்ஸ்ட்ராக்ட் மூலம் மஸாஜ் செய்து விட்டு குளிர்ந்த நீரில் குளித்தால் உடல் அதிகம் குளிர்ச்சியடைவதுடன் ஜலதோஷம் பிடிக்க வாய்ப்பு உள்ளது) உடலில் ஏற்படும் அயர்ச்சி, சோர்வு இவற்றை நீக்கலாம்.

இந்தத் தேயிலை மஸாஜ் மத்திய சீனாவில் மிகப் பிரபலமாக இருந்துள்ளது. தற்போது ஜப்பானின் இயற்கை வைத்திய மையங்களில் முதுமையினால் ஏற்படும் சருமத் தளர்ச்சியையும் உடல் சுருக்கங்களையும் நீக்கப் பயன்படுகிறது. வயது ஆக ஆக சருமத்தில் ஏற்படும் கடினத் தன்மை, ஈரப் பசைக் குறைவு, எண்ணெய்ப் பசை குறைவு போன்ற குறைகளை நீக்கி சருமத்தை ஈரப்பதத்துடன் வைக்க இது உதவுகிறது.

குறிப்பாக நீண்ட தூரப் பிரயாணம், கடுமையான வேலைப் பளு இவற்றினால் ஏற்படும் சோர்வு, தளர்ச்சி இவற்றை தேயிலைச்சாறு மஸாஜ் நீக்கி விடும்.

◆ நரைமுடியைத் தவிர்க்க டை உபயோகிப்பவர்கள் பச்சைத் தேயிலையைத் தண்ணீரில் போட்டுச் சூடாக்கி அதோடு சீயக்காய் கலந்து தேய்த்துக் குளித்தால் தலைமுடி இயற்கையான பளபளப்புடன் இருப்பதுடன் டையினால் ஏற்படும் மொடமொடப்பு இருக்காது.

◆ 100 கிராம் பச்சைத் தேயிலை, 25 கிராம் காய்ந்த ரோஜா இதழ்கள், 25 கிராம் காய்ந்த ஆரஞ்சு தோல் இவற்றை நன்றாகப் பொடி செய்து நன்றாகச் சலித்து வைத்துக் கொண்டு தேவைப்படும் போது பன்னீர் (ரோஸ் வாட்டர்) அல்லது பாலில் குழைத்து முகத்தில் பூசி 10 நிமிடம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவினால் அடுத்த 3 மணி நேரத்திற்கு முகம் பொலிவுடன் இருக்கும்.

பொது நிகழ்ச்சிகள், விழாக்கள் இவற்றிற்குச் செல்லும் போது இதை ஒரு இன்ஸ்டன்ட் பேஷியலாகப் பயன்படுத்தலாம்.

இதைத் தவிர 100 கிராம் பச்சைத் தேயிலைகளை எடுத்து ரோஜா இதழ்களுடன் 2 தம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து சிறிது தேன் கலந்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்தி வர சூட்டினால் ஏற்படும் வயிற்று உபாதைகள் நீங்கும்.

— டி. தனலட்சுமி



என் சகோதரி வீட்டில், நான் சாப்பிட்ட கோவைக்காய் கறி வித்தியாசமாக இருந்தது. கோவைக்காயை சின்னச் சின்னதாக நறுக்கி, குக்கரில் வேகவைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு தாளித்து, சின்னதாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். பின், அதில் மஞ்சள் பொடி, கொஞ்சம் காரப் பொடி, கொஞ்சம் மசாலாப் பொடி, கடலை மாவு சிறிது, தேவையான உப்புப் போட்டு இந்த வேகவைத்த கோவைக்காயையும் போட்டு சிறிது நேரம் வதக்கவும். டேஸ்ட் ரொம்பப் பிரமாதம். உருளைக்கிழங்கு கறி மாதிரி இருந்தது. நீங்களும் செய்து பார்க்கலாமே!

கோமதி முத்துகிருஷ்ணன்.


அமுல்
சீஸ்
உங்கள்
பக்கோடாவில்
அருமையான ருசி
ஆகிறது
Amul
CHEESE SLICES
Amul
CHEESE SPREAD
Amul
PROCESSED CHEESE
food festival
Amul
PROCESSED CHEESE
cheese@amul.com
daCunha/APC/5/03/Tam
ரூ. 5/-

பண்டிகைகளுக்கு மட்டுமல்லாமல் எல்லா நாட்களிலுமே வீட்டிற்கு எந்தப் பெண் வந்தாலும் வெற்றிலைப் பாக்கு கொடுப்பது நம் வழக்கம்! ஏன் தெரியுமா? வெற்றிலையில் மகாலட்சுமி இருக்கிறாள்.

வெற்றிலையின் நுனியில் ஸ்ரீதேவியும், நெட்டியில் மூதேவியும் இருப்பதால் நெட்டியை உபயோகப்படுத்துவதில்லை. யாருக்கு எது கொடுப்பதானாலும் வெற்றிலையைத்தான் சாட்சியாக வைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். அதே போல் எது எவ்வளவு கொடுத்தாலும் அதைப் பெற்றுக் கொள்பவர் ஒரு வேளை மனத்திருப்தி ஏற்படாமல் போனால், வெற்றிலை அந்தக் குறையை நிரப்பி விடுகிறதாம். அதாவது நிவேத்தியம் செய்யும் போது துளசியைப் போட்டால் எந்தக் குறையையும் ஈடுகட்டி விடும் என்பார்களே அதுபோல!

நீங்கள் வெற்றிலையை ஒருவருக்குக் கொடுக்கும் போது வெறும் இலையல்ல தருகிறீர்கள். ஒரு அருமருந்தையே தருகிறீர்கள். ஆமாம் நாம் பூஜையில் சேர்க்கும் மாவிலை, துளசி இலை போல வெற்றிலையும் பெரிய ஔஷதம்தான்!

நாலணா செலவில் ஒரு 'டைஜினாக' வெற்றிலை வேலை செய்யும்! வெற்றிலையுடன் சுண்ணாம்பும் சேரும் பொழுது வாயு, நீர் எல்லாம் உணவிலிருந்து எளிதில் பிரிந்து 'செரிமானம்' ஜரூராக நடந்தேறுகிறது. (எத்தனை ஏழைகள் தொண்டைக் கட்டு ஏற்பட்டால் சுண்ணாம்பை தடவிக் கொள்கிறார்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களா?)

ஜலதோஷமா? மூக்கிலிருந்து நீர் வழிகிறதா? ஒரே ஒரு கும்பகோண கார வெற்றிலையை மெல்லுங்கள்! தொண்டைக் கரகரப்பு, ஜலதோஷம் இத்யாதி போயே போச்!

உங்கள் பெண் பிரசவித்திருக்கிறாளா? ஒவ்வொரு முறை சாப்பிட்ட பிறகும் வெற்றிலை பாக்கை போடச் சொல்லுங்கள். துளசி போல வெற்றிலையும் சாப்பிட்டால் தண்ணீர் தாகம் கட்டுப்படும். அடிக்கடி பாத்ரூம் போய் உறுப்புகள் தளராமல் இருப்பதோடு இடுப்பு எலும்புகள் மறுபடி வலுவடைய உதவும்.

பொதுவாகவே தற்போது வெற்றிலை போடும் வழக்கம் பெண்களிடையே குறைந்து விட்டது. அதனால்தானோ என்னவோ ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைட்டிஸ், எலும்புத் தேய்மானம் தற்போதைய பெண்களிடையே பரவலாகக் காணப்படுகிறது. அதுவும் 'மெனோபாஸ்' ஸ்டேஜில் உள்ள பெண்கள் எலும்புத் தேய்மானத்தால் இடுப்பு வலி, கால் வலி, முதுகு வலி என்று அவஸ்தைப் படுகிறார்கள். அதனால்தான் சொல்கிறேன் பிரசவித்த பெண்களுக்குக் கட்டாயமாக வெற்றிலை கொடுங்கள்!

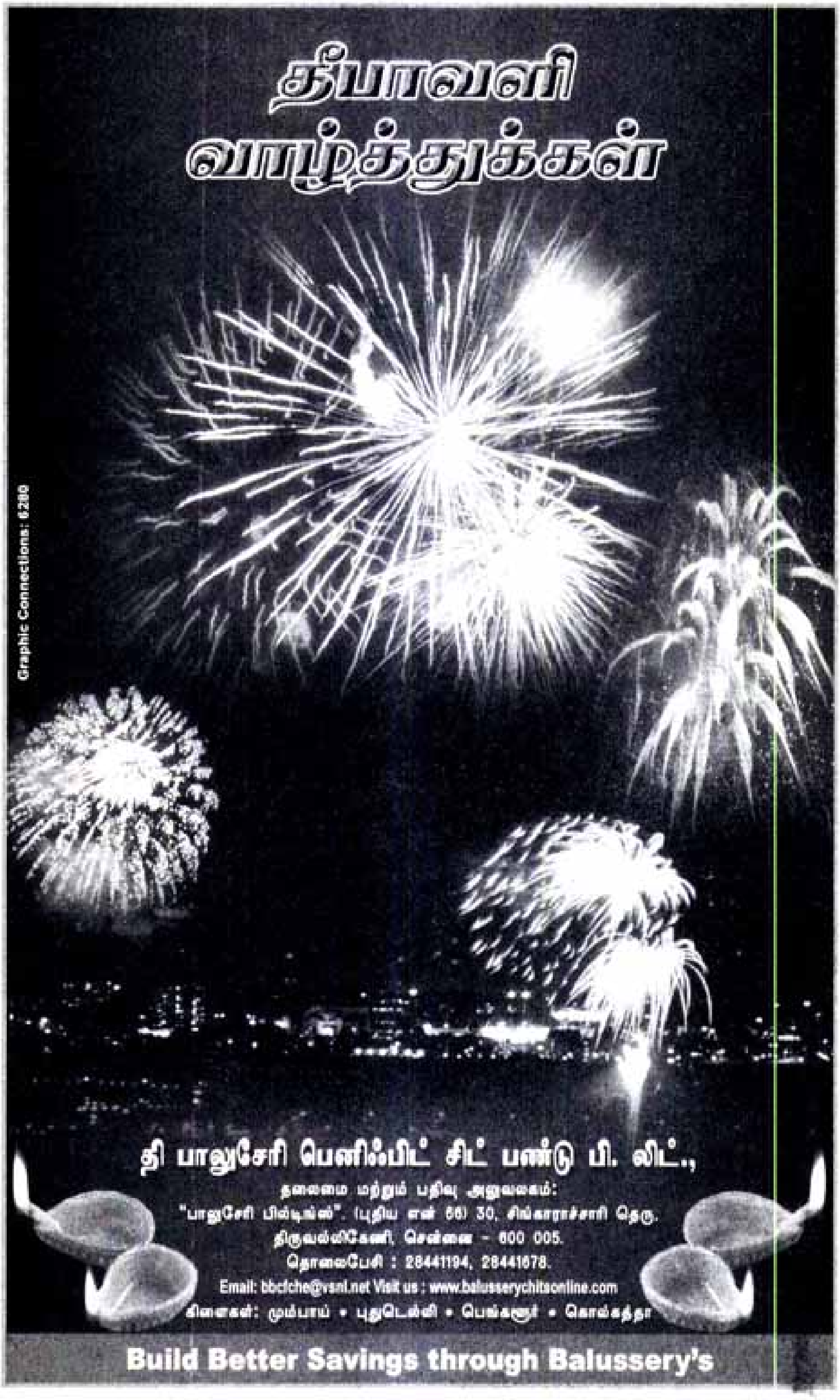
பிறந்த குழந்தை காரணமே இல்லாமல் அழுகிறதா? எடுங்கள் வெற்றிலையை - இலேசாக விளக்கெண்ணெயை அதன் பின்புறம் தடவிக் குழந்தையின் தொப்புளில் வையுங்கள். வயிற்றுவலி கூடச் சரியாகி விடும். இதே போல் டீன்ஏஜ் பெண்கள் மாதவிடாய் வலியில் அவஸ்தைப்படும் போதும் அல்லது வாயுவினால் உள்ள வயிற்றுவலிக்கும் வைத்தியம் செய்யலாம்!

தலையில் நீர் கோர்த்து கனமாக இருக்கிறதா? தேங்காய் எண்ணெயில் வெற்றிலை நெட்டியைக் கிள்ளிப் போட்டு காய்ச்சி தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால், 'தலைகனம்' இறங்கும்!

இத்தனை மகத்துவம் வாய்ந்த வெற்றிலையை அடுத்த வீட்டு மாமி தந்தால், அடுத்த முறை குப்பையில் போடாமல் வாயில் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். என்ன சரிதானே?

— லலிதா ரமேஷ்

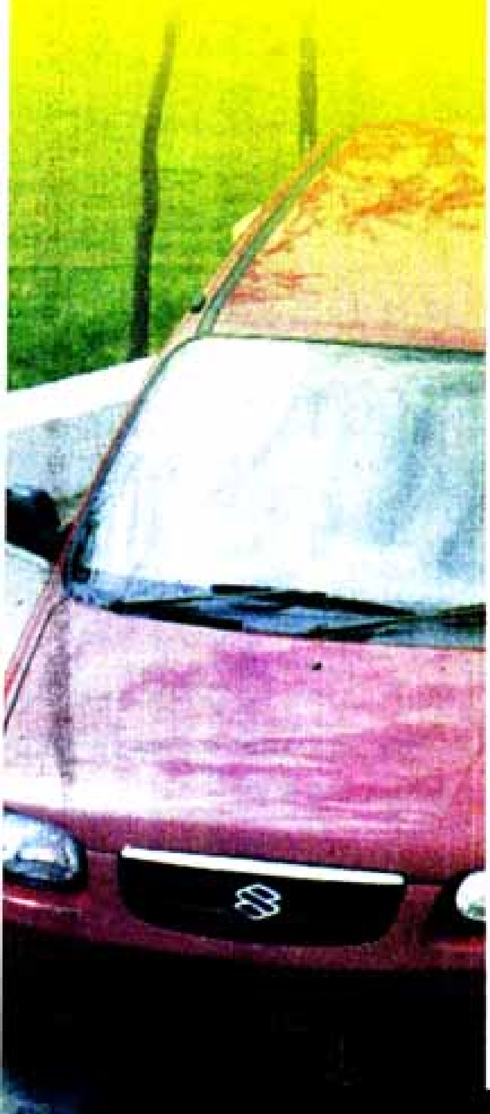




தீபாவளி
வாழ்த்துக்கள்
Graphic Connections: 6280
தி பாலுசேரி பெனிஃபிட் சிட் பண்டு பி. லிட்.,
தலைமை மற்றும் பதிவு அலுவலகம்:
"பாலுசேரி பில்டிங்ஸ்", (புதிய எண் 66) 30, சிங்காராச்சாரி தெரு,
திருவல்லிகேணி, சென்னை - 600 005.
தொலைபேசி : 28441194, 28441678.
Email: bbcfche@vsnl.net Visit us : www.balusserychitsonline.com
கிளைகள்: மும்பாய் • புதுடெல்லி • பெங்களூர் • கொல்கத்தா
Build Better Savings through Balussery's



திருடர்கள், ஜாக்கிரதை!



அண்மையில் மும்பையில் நிகழ்ந்த இரட்டை வெடிகுண்டு சம்பவத்தில் ஏராளமானவர்கள் பலியானார்கள். காயமடைந்தவர்கள் எண்ணிக்கையும் மிக அதிகம். இரண்டு இடங்களிலுமே, தீவிரவாதிகள், கார்களின் டிக்கியில் வெடிகுண்டை வைத்திருக்கிறார்கள். இந்தக் கோர விபத்துக்களையடுத்து, அனைத்திந்திய ரீதியில், கார் திருட்டுகளைத் தடுக்க நடவடிக்கைகள் முடுக்கிவிடப்பட்டுள்ளன.

காரணம், வாடகைக் கார்களில் வெடிகுண்டை வைத்தால், சம்பந்தப்பட்ட கார் டிரைவர், உயிர் பிழைத்திருந்தால், அவர் காரில் பயணம் செய்த, தீவிரவாதிகளைப் பற்றி அங்க அடையாளங்கள் அவர்களின் பேச்சு வழக்கு போன்றவைகள் பற்றின விவரங்களைப் போலீசுக்குச் சொல்லி விடும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

இதனைச் சமாளித்து, தப்பிக்கும் நோக்கத்துடன், கார் திருட்டுப் பேர்வழிகளிடமிருந்து திருட்டுக் கார்களை வாங்கி, அவற்றைத் தங்களது குண்டு வைக்கும் திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள் என்கிறார்கள் புலனாய்வு அதிகாரிகள்.

இதனடிப்படையில்தான் அண்மையில் சென்னை மாநகர காவல் துறை கமிஷனர் வாகன ஓட்டுனர்கள், வாகனங்களில் செல்லும் போது, கூடவே தங்களின் ஒரிஜினல் டிரைவிங் லைசென்ஸ் மற்றும் வாகனங்களுக்குரிய ஒரிஜினல் ஆர்.சி. புத்தகம் ஆகியவற்றை வைத்திருக்க வேண்டும் என்று உத்தரவிட்டார். (சில நடைமுறைச் சிக்கல்கள் காரணமாக, இதை நடைமுறைப்படுத்துவதில் தாமதம் ஏற்பட்டுள்ளது).

கார் திருட்டுக்களைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள் குறித்து ஒரு போலீஸ்

இன்ஸ்பெக்டர் கூறிய சில ஆலோசனைகள் -

🚘 பொதுவாக வாகனங்களைப் பொது இடங்களில் நிறுத்தும் போது - குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் - நன்றாக வெளிச்சம் இருக்கும் இடங்களில் நிறுத்த வேண்டும். வெளிச்சத்தில் நிறுத்தப்படும் கார்களின் அருகில் சென்று, மாற்றுச் சாவி போட்டு சிரமப்பட்டுத் திறந்து, வண்டியைத் திருடிச் செல்லவோ, காரின் உள்ளே இருக்கும் பொருட்களைத் திருடவோ, கார் திருடர்கள் தயங்குவார்கள்.

🚘 பூட்டி வைக்கப்பட்ட காரினை, மாற்றுச் சாவி போட்டுத் திறந்தாலும், வேறு பகுதிகள் எதையாவது சிதைக்க முயன்றாலும், உடனே அலார ஒலி எழுப்பி, ஊரையே கூட்டி விடும் அளவுக்கு, பாதுகாப்பு அலார சாதனங்கள் விற்பனையாகின்றன. அதுபோன்ற ஒன்றை வாங்கிக் காரில் பொருத்தினால் ரொம்ப சேஃப்!

🚘 காரில் விலையுயர்ந்த பொருட்களை வைத்து, பூட்டி விட்டுச் செல்லுவதைத் தவிருங்கள். அப்படி வைத்து விட்டுப் போக வேண்டியிருந்தால், கண்ணில் தெரிகிறபடி வைக்காமல் சீட்டின் கீழே கண்களில் படாமல் வையுங்கள்.

🚘 உங்கள் கார் காணாமல் போய் விட்டால், முதல் காரியமாக போலீசில் போய் ஒரு புகாரைப் பதிவுசெய்யுங்கள். இது உங்களுக்குப் பல வழிகளிலும் பிரச்னைகளைத் தவிர்க்கும். உதாரணமாக திருடப்பட்ட உங்கள் கார், ஒரு வழிப்பறி, கடத்தல் போன்ற காரியங்களில் ஈடுபடும் தாதா, தீவிரவாத செயல்களில் ஈடுபடும் இயக்கத்தினர்களின் கைக்கு மாறிச் சென்றால் அப்பாவியான உங்கள் மீதும் போலீசின் சந்தேகப் பார்வை விழும்.

🚘 குறிப்பிட்ட காலக்கெடுவுக்குப் பின், காரைத் தேடிக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்ற போலீஸ் சான்றிதழைப் பெற இந்தப் புகார் முக்கியம். அப்போதுதான், இன்ஷூரன்ஸ் கம்பெனியிடமிருந்து காணாமல் போன காருக்கான நஷ்டஈடு பெற முடியும்.

— எஸ். சந்திரமௌலி

முட்டி வலி நீங்க...



தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் தோப்புக்கரணம் போடவும். (முடிந்த அளவு) அப்படி முடியவில்லையெனில் ஜன்னல் கம்பியைப் பிடித்துக் கொண்டு மெதுவாக உட்கார்ந்து பின்பு எழுந்திருக்கவும். இப்படிச் செய்யும் போது முதலில் கஷ்டமாக இருந்தாலும் பின்பு பழகப் பழகச் சரியாகி விடும். இப்படிச் செய்ய ஆரம்பித்த பின்பு உடலில் மாற்றம் உணர்வீர்கள். சோர்வு போய் சுறுசுறுப்பு வந்து விடும்.

உடலில் வாயு (காஸ்) தொந்தரவு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். அடிக்கடி இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்தால் வாயு சேராது. பிறகென்ன முட்டி வலியா, அப்படியென்றால்....? என நீங்களே கேட்பீர்கள்.

- எஸ். ஜெயந்தி செந்தில்நாதன்.



கிளிஞ்சல் 'விண்ட் ச்சைம்'

இன்று நேற்றல்ல...

ஆதிகாலத்திலிருந்தே சோழிகள் கிளிஞ்சல்கள், சிப்பிகள் போன்ற கடற்கரை பொக்கிஷங்கள் கைவினைக் கலைஞர்களின் கற்பனைக்குப் பலவிதங்களில் உரம் போடுபவைகளாக இருக்கின்றன.

இன்று, பல இல்லங்களில் பால்கனியிலோ நுழைவுவாயிலருகேயோ கட்டப்பட்டுள்ள சில விண்ட் ச்சைம் (WIND CHIME) சில வாஸ்துவை நம்புபவர்களை மட்டுமின்றி எல்லாத் தரப்பினரையும் கவர்ந்துள்ளது.

காரணம்,

காற்றில் சலசலத்தபடி அது எழுப்பும் இனிமையான ஒலிதான்.

இனிமையும் மென்மையும் கலந்த அதன் 'சப்த சக்தி' மனதில் உற்சாகத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நம் மனதில் ஏற்பட்ட உற்சாகம் ஒட்டுவாரொட்டியாய் அருகிலுள்ளவர்களிடமும் ஒட்டிக் கொள்ள அந்த இடத்தை 'பாசிட்டிவ் எனர்ஜி' நிறைந்ததாக்குகிறது.

''சோழிகளைக் குலுக்கிப் போட்டாற்போலச் சிரித்தான்'' என்ற கதாசிரியர்கள்

வெட்டிங் பொக்கே!



தேவையான பொருட்கள் :

ஆர்கண்டி துணி - ½ மீட்டர், (அல்லது) க்ரேப் பேப்பர் - சிவப்பு - 1, வெள்ளை - 1, பச்சை - 1 ஷீட்,

கம்பி - 8'' நீளம் - 5 எண்ணிக்கை,

கம்பி - 11'' நீளம் - 3 எண்ணிக்கை,

சிறிய கம்பி - 10 எண்ணிக்கை,

பச்சை கலர் டேப் - 1,

மஞ்சள் கலர் போலன்ஸ் - சிறிது,

நூல் கண்டு நெ. 16 - 1,

சாட்டின் ரிப்பன் - 1 மீட்டர்,

பாம் இலைகள் - 4 எண்ணிக்கை

தெர்மாகோல்,

பெவிகால் - தேவையான அளவு.

பொக்கே கூடை - 1.

உஷா ஸ்ரீகுமார்





வர்ணிக்கும்போதே அந்த சப்தத்தின் இனிமை, உற்சாகம், ஆனந்தம் நமக்குப் புரியும்.

அதை நம் வீட்டிலும் கொண்டு வந்து நிரப்ப இந்தக் கிளிஞ்சல் விண்ட் ச்சைம் செய்து பாருங்கள். உங்கள் வீட்டிலும் அதைக் கட்டி காற்றில் ஆடவிட்டு மகிழுங்கள்.



தேவையான பொருட்கள் :

கிளிஞ்சல்கள் - 10 - 16 (பல சைஸ்களில்)

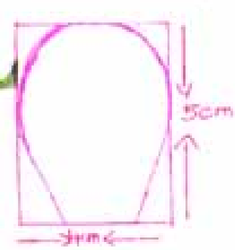
பெவிகால்,

நைலான நூல்,

சிறு பிளாஸ்டிக் அல்லது வட்டமான தகடு அல்லது 3" வட்ட கோலத் தட்டு (டப்பா மூடி கூடப் போதும்)

ரோஜாப் பூக்கள் செய்முறை :

(வெள்ளை கலர்)



முதலில் ஆர்கண்டி துணியை எடுத்து குறுக்குவாட்டில் வைத்து

பெயிண்ட்டுகள்,
நைலான் கயிறு அல்லது ட்வைன் நூல்.

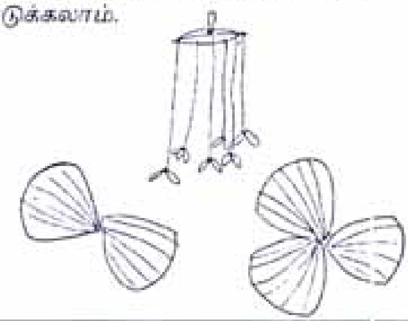
செய்முறை :

1. கிளிஞ்சல்களை 2 அல்லது 3 என்று சேர்த்து படத்தில் காட்டியபடி ஒட்ட வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. ஒருநாள் நன்கு காய விடவும்.
3. வட்டமான தட்டின் ஓரத்திலும் நடுவிலும் சிறிய ஓட்டைகள் போடவும். (கோலத் தட்டிலேயே ஓட்டைகள் இருப்பதால் நீங்கள் ஓட்டை போட வேண்டியதில்லை.)
4. தகட்டில் உள்ள ஓட்டைகளிலிருந்து நைலான் நூலை பல வேறு நீளங்களில் கோர்க்கவும்.
5. ஓரத்தில் ஒட்டிய கிளிஞ்சல்களை கொத்துக் கொத்தாகக் கோர்க்கவும்.

(கிளிஞ்சல்கள் ஒரே லெவலில் இல்லாமல் மேலும் கீழும் இருக்க வேண்டும். அசைந்தால் லேசாகக் உரசி ஒலியெழுப்பும் படி அமைக்க வேண்டும்).

6. சில்க் கயிற்றை இந்த 'ச்சைமின்' மேற்புறம் கோர்த்துக் கொண்டால் கட்டித் தொங்க விட வசதியாக இருக்கும்.
7. விருப்பப்பட்டால் கிளிஞ்சல்களுக்கு வண்ணம் பூசலாம். அழகாக இருக்கும்.

இவைகள் உங்கள் வீட்டுக்குள் மட்டுமல்ல, போர்டிகோ, சிட்அவுட்களிலும் கட்டி விடுவதற்கு ஏற்றவை. பரிசாகவும் கொடுக்கலாம்.



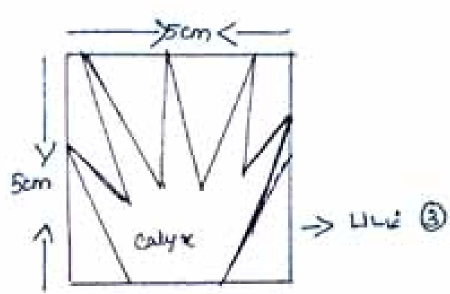
மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ரோஜா இதழின் வடிவத்தை (1 பூவிற்கு - 6 இதழ்) வீதம் 5 பூக்களுக்கு 30 இதழ்களை, வெட்டி அதன் நடுவில் கிண்ணம் போன்று வருமாறு ஸ்ட்ரெச் செய்ய வேண்டும். பின் அந்த இதழை திருப்பிக் கொண்டு மேல் ஷேப்பில் இரண்டுபுறமும் சுருட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.



படம் 2

பின்பு 8'' நீளம் உள்ள கம்பியை எடுத்து நுனியில் சிறிது பஞ்சு சுற்றி அதில் ஆர்கண்டி துணியைக் கொண்டு சுற்றி கம்பி முழுவதும் துணியால் மூட வேண்டும். பின் கம்பியின் நுனியில் ஒவ்வொரு இதழ்களையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக பூ மாதிரி அடுக்கி வைத்து அடியில் நூல் கொண்டு கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

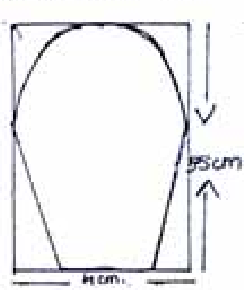
பின் பச்சைக் கலர் ஆர்கண்டி துணியை எடுத்து கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வடிவத்தில் வெட்டி பூவின் அடியில் ஃபெவிகால் கொண்டு ஒட்ட வேண்டும். இதபோல ஐந்து ரோஜாப் பூக்கள் செய்ய வேண்டும்.



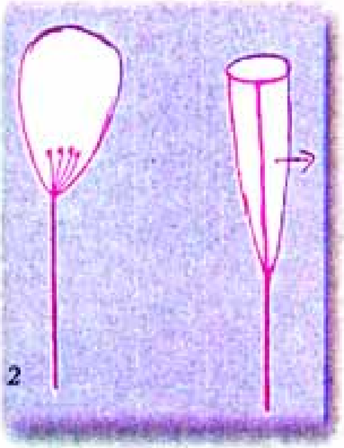
படம் 3

கிளாடியோல் பூ செய்முறை :

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கிளாடியோல் பூ இதழ் மாடல் வைத்து சிவப்பு நிற ஆர்கண்டி துணியை குறுக்கு வாட்டில் (மொட்டு -1 இதழ், பாதி விரிந்த பூ -3 இதழ், முழுவதும் விரிந்த பூ - 6 இதழ்) வெட்டி இதழின் நடுவில் ஸ்ட்ரெச் செய்ய வேண்டும். பின் சிறிய கம்பியை எடுத்து நுனியில் மகரந்தத்தை வைத்துக் கம்பியை வளைத்



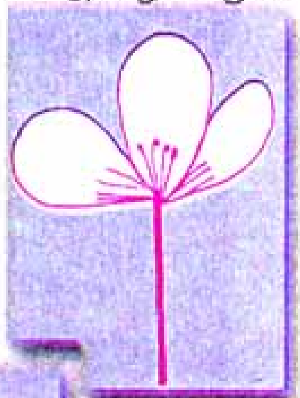
துக் கொண்டு அதில் ஒரு இதழை எடுத்து அந்தக் கம்பியில் சுற்றி மொட்டு வடிவத்தில் நூல் கொண்டு கட்டி கிரீன் டேப் சுற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.



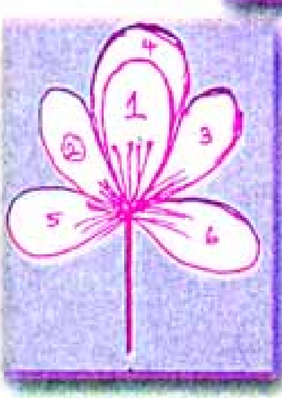
படம் 2

பாதி பூ செய்முறை :

முதலில் செய்தது போல கம்பியை எடுத்து polen வைத்து மடக்கி படத்தில் உள்ளது போல, இதழ்களை அடுக்க வேண்டும். பின்பு கிரீன் டேப் சுற்றி வைக்க வேண்டும். இந்த பாதி பூவைத் தேவைக்கேற்ப 2 அல்லது 3 பூக்கள் செய்யலாம்.



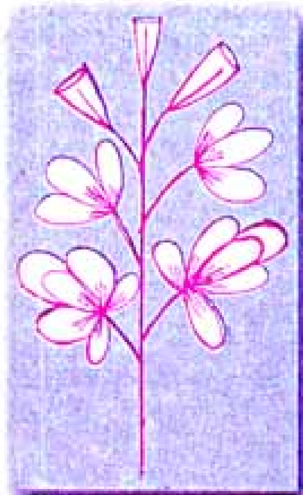
படம் 3



முழு பூ செய்முறை :

பாதி பூ செய்தது போல செய்து மேலும் 3 இதழ்களை படத்தில் உள்ளது போல வைத்து நூல் கொண்டு கட்டி கிரீன் டேப் சுற்றி வைக்க வேண்டும். இதுவும் 2 அல்லது 3 பூக்கள் செய்து வைக்கலாம்.

தேவையான அளவு மொட்டு, பாதி மொட்டு, பாதி பூ, முழு பூ ஆகியவற்



றைத் தயார் செய்த பிறகு 11'' நீளம் உள்ள கம்பியை எடுத்து அதில் அடுக்கிக் கொண்டு கிரீன் டேப் சுற்ற வேண்டும்.

பொக்கே அரேன்ஜ்மெண்ட் :

பொக்கே கூடையை எடுத்து ஃபெவிகால் கொண்டு சாட்டின் ரிப்பனை ஒட்ட வேண்டும். பின் தெர்மாகோலை எடுத்து கூடையின் உள்ளே உள்ள வட்டம் அளவிற்கு வெட்டி ஃபெவிகால் வைத்து கூடையின் நடுவில் ஒட்ட வேண்டும். பிறகு நமது வீட்டில் உள்ள பாம் இலைகளை எடுத்து ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட் (கிரீன் கலர் கொண்டு அதில் அடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதைக் கூடையில் சொருகி வைத்து பின்புறம் கிளாடியோலஸ் பூ வைத்து முன்புறம் ரோஜாப் பூக்களை அடுக்க வேண்டும். பிறகு (பிளாஸ்டிக் டிரான்ஸ்பரண்ட்) ஷீட் அதில் (கூடையில்) சுற்றி, bow கட்ட வேண்டும். நீங்கள் இதனை திருமணம் மற்றும் அனைத்து விழாக்களுக்கும் பரிசாகக் கொடுக்கலாம். நீண்ட நாள் இதனை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

— எல். என். சுமதி

நடமாடும் தெய்வம்!

நவம்பர் 23!

பகவான் பாபாவின் பிறந்த நாள்!

தேவமைந்தன் பூமியில் அவதரித்த திருநாள்.

பாபாவின் பக்தர்கள் ஒவ்வொரு வருக்கும், வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத அற்புதங்களை அவர் நிச்சயம் நிகழ்த்தியிருப்பார். ஒவ்வொன்றும் மெய் சிலிர்க்க வைப்பவையாக, வாழ்நாள் முழுவதும் நினைத்து நினைத்து பூரிப்படைய வைப்பவையாக அவை நிச்சயம் அமைந்திருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.



இது நான் அனுபவப்பூர்வமாக கண்ட உண்மை!

தீவிர பாபா பக்தையான எனக்கு, அவர் பல சமயங்களில் அபயக்கரம் நீட்டியிருக்கிறார். ஆபத்திலிருந்து காத்தருளும் அநாதரக்ஷகனாக அவதரித்திருக்கிறார்!

சில வருடங்களுக்கு முன், என்னிடம் திருமணமாகாத நடுத்தர (சுமார் இருபத்தைந்து) வயதுப் பெண்ணொருத்தி, வீட்டு வேலை செய்து வந்தாள். மிகவும் அந்நியோன்யமாக, வீட்டுப் பெண் போலவே பழகி வந்தாள்.

ஓரிரு வருடங்களில், அவள் நடத்தை சரியில்லாத ஒருவனைத் திருமணம் செய்து கொண்டு விட, எனக்கு வந்தது வினை!

வேலையை விட்டு நின்றதோடல்லாமல், ஒருநாள் திடீரென்று அவள் ஒரு கும்பலை அழைத்து வந்து, என்னிடம் இருபத்தைந்தாயிரம் ரூபாய் கொடுத்து வைத்திருந்ததாகவும் அதை உடனே திருப்பித் தர வேண்டும் என்றும் சண்டைக்கு நின்றாள்!

எனக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை?!

வெலவெலத்துப் போய் விட்டேன்!

என்னுடைய பணமல்லவா ஆயிரம் ரூபாய் அவளிடம் மாட்டிக் கொண்டிருக்கிறது? இது என்ன புதுக்கதை?!

முதலில் பயந்தாலும், நாங்கள் விடுவதாக இல்லை. ஒரு கை பார்த்து விடுவது என்று களத்தில் இறங்கினோம். லோக்கல் போலீஸ் ஸ்டேஷனில் புகார் கொடுத்தோம்.

விசாரணை நடந்து கொண்டிருந்த அந்த ஓரிரண்டு மாதத்தில் அந்தப் பெண் தன் உறவினர் ஒருவர் ஐ.ஜி. ஆபீஸில் வேலை பார்ப்பதால் கேஸை

எப்படியோ தந்திரமாக அங்கே மாற்றிக் கொண்டு விட்டாள். எங்களை அங்கே வரச் சொல்லி நாளும் குறித்து விட்டார்கள்.

நாங்கள் இப்போது கொஞ்சம் பயந்துதான் போனோம். வாங்காத பணத்தை செட்டில் செய்ய வேண்டுமாமே! வெட்கக்கேடு! எங்களுக்கும் அங்கு ஓரிருவரைத் தெரியுமென்றாலும் நாங்கள் இதையெல்லாம் யாரிடமும் சொல்ல விரும்பவில்லை. உண்மை வெல்லும் என்ற ஒரே நம்பிக்கையில் புறப்பட்டுச் சென்றோம்.

அங்கே...?!! உள்ளே நுழையும்போதே, "அடேடே, நீ எங்கேப்பா இங்கே?" என்றவாறே என் கணவரின் தோளில் கை போட்டார் ஒருவர்.

அவர்??

அதே அலுவலகத்தில் ஐ.ஜியின் கீழ் வேலை பார்த்து பின் மாற்றலாகிப் போன ஒரு எஸ்பி! என் கணவரின் நண்பர்.

விஷயத்தைச் சொன்னோம்.

"இதுக்குப் போயா கவலைப்படறே, இதெல்லாம் இங்கே இருக்கிற சில எட்டப்பன்கள் பண்ற வேலைப்பா, உன்னை மாதிரி அப்பாவிங்க ஆப்டா நல்லா மொட்டையடிப்பாங்க. நீ வா. நான் பார்த்துக்கிறேன்."

அடுத்த நிமிடம் நாங்கள் இருந்தது ஐ.ஜி.யின் அறையில்! எங்களாலேயே நம்ப முடியவில்லை. இதென்ன கனவா நனவா?!

ஐந்து மாதங்களாக இழுத்துக் கொண்டிருந்த விவகாரத்தை ஐந்தே நிமிடங்களில் பைசல் பண்ணி விட்டார் ஐ.ஜி.

சம்பந்தப்பட்டவர்கள் அனைவரையும் அழைத்து லெஃப்ட் அண்ட் ரைட் வாங்கி விட்டார்.

"உங்கள மாதிரி புல்லுருவிகளால்தான் போலீஸ் டிபார்ட்மெண்டுக்கே கெட்ட பேரு, ஏண்டா என் மானத்தை வாங்கறீங்க...?"

அடுத்த நிமிடமே அவர்களுக்கு இடமாற்றம், டி பிரமோஷன் இத்யாதி.. இத்யாதி.

சரி இதற்கும் பாபாவிற்கும் என்ன சம்பந்தம் என்கிறீர்களா?

சொல்கிறேன்.

நாங்கள் வீட்டை விட்டுக் கிளம்பும் போது பாபாதானே எதிரில் வந்தார். ஒரு ஊதுவத்தி பாக்கெட் வடிவில்!! "தைரியமாகப் போய் வா. நான் இருக்கிறேன், பயப்படாதே!" என்று தைரியம் சொல்லி அனுப்பியவர் அவர்தானே!

என்ன குழப்பறேனா?

ஆமாம்! நாங்கள் கிளம்பும் போது வாசலில் ஒரு பெண் ஊதுவத்தி விற்பனைக்காக வந்து நின்றாள். அவை பாபா படம் போட்ட பாக்கெட்டுகள். அதன் கீழ் வாசகம்,

"நான் இருக்கப் பயமேன்" என்றிருந்தது.

அந்தப் பாக்கெட்டை வாங்கிக் கொண்டு, 'இனி எல்லாம் அவர் பார்த்துப்பார்' என்ற நம்பிக்கையிலேயே கிளம்பினோம்.

இதற்கு மேல் நான் சொல்ல என்ன இருக்கிறது?

சாதாரண குடிமக்களான எங்களை ஐ.ஜி.வரை கொண்டு விட்ட அவரது கருணா கடாட்சத்தை என்னவென்று உரைப்பது?

இந்தக் கட்டுரையை எழுதுவதன் மூலம் அவரது பொற்பாதக் கமலங்களுக்கு அநேக கோடி நமஸ்காரங்களை சமர்ப்பித்துக் கொள்கிறேன்.

நான் இதை எழுதுவதற்கான மற்றொரு காரணம்?

சகோதரிகளே, எப்போதும் எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள். எல்லோரையும் எப்போதும் முழுமையாக நம்பி விடாதீர்கள். அதே சமயம், பிரச்னை என்று வந்து விட்டால் பயந்து விடாதீர்கள். பயம்தான் நமக்கு முதல் எதிரி. துணிவுடன் இறுதி வரை போராடுபவர்களுக்கு வெற்றி நிச்சயம். இறைவன் அருள் என்றென்றும் நம்மை வழி நடத்தும்.

சாய்ராம்.

— சாந்தா ராமசாமி

பப்படத்தில் கத்தியால் கோடு போட்டு ஃபிங்கர் சிப்ஸ் சைஸில் துண்டு துண்டாய் வெட்டினேன். கடாயில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சோம்பு தாளித்தேன். மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்து இரண்டு முறை கிண்டினேன். பின் வெட்டி வைத்துள்ள பப்படத் துண்டுகளை அள்ளிப் போட்டு பொரித்ததும் எடுத்துச் சாப்பிட, சுவையோ சுவை.

- ஜெயா மகாதேவன்.



ஸ்ரீ



ஸ்ரீமந் நாராயணனும், மகாலக்ஷ்மியும் எப்படித் திவ்யதம்பதிகளாக விளங்குகிறார்கள் என்று பார்த்தோம். பாம்பணையில் பள்ளிகொண்ட பரமனின் பாதங்களை வருடியபடி அமர்ந்திருக்கும் மகாலக்ஷ்மி திவ்விய புருஷனின் மந்தஹாசப் புன்முறுவலைப் பார்த்தபடி இருக்கிறாள்.

பாற்கடலில் தோன்றிய ஸ்ரீ, மேலும் சில அவதாரங்களை எடுத்ததாகவும் கதைகள் உண்டு. மும்மூர்த்திகளில் சிறந்தவர் யார் என்று பிரம்மவாதிகளிடையே விவாதம் எழுகிறது. அதற்குத் தீர்ப்புச் சொல்லும் பொறுப்பு மகாஞானியான பிருகுமுனிவரிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது.

முதலில் கைலாசம் சென்றார் முனிப்பெருந்தகை. "அடடா, உன்னைப் போய் சிவன் என்கிறார்களே. நீ ஒரு பெண்ணை அல்லவா உடம்பில் பாதியாக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறாய்!" என்கிறார். ஈஸ்வரன் ருத்திரனன்றோ! அவன் நெற்றிக்கண்ணைத் திறக்குமுன் ஓடியே வந்து விடுகிறார்.

பிரம்மலோகம் போகிறார். 'நீ ஒரு 'பொய்சொல்லி' தானே! ஈஸ்வரனின் முடியைப் பார்த்தேன் என்று சாட்சிக்குத் தாழம்பூவையும் அல்லவோ இழுத்தாய்? அது பாவம். சாபம் வாங்கியது" என்றார். பிரம்மா "பிடி சாபம்" என கையை நீட்டுமுன் அந்த

ஆக்கம் & தொகுப்பு :

மஞ்சுளா ரமேஷ்



4

இடத்தை விட்டு அகன்றார்.

ஸ்ரீவைகுண்டத்தில் பள்ளிகொண்டிருந்த பரந்தாமனிடம் சென்றார். வழக்கம் போல மாயநித்திரையில் இருந்தார் அந்தக் 'கள்ளர்பிரான்.

"உன்னுடைய பக்தன் வந்திருக்கேன். என்னை வரவேற்காமல் உனக்கு என்ன தூக்கம் வேண்டிக் கிடக்கிறது?" என மார்பில் எட்டி உதைத்தார் பிருகு முனிவர்.

கண் திறந்த பெருமாள் முனிவரின் பாதங்களைப் பிடித்துக் கொண்டார். "அடாடா, என்னை உதைத்ததால் பாதம் நோகப் போகிறது. அமர்ந்து ஓய்வெடுங்கள்" என்றாராம்.

வாக்கிலே சுட்டதிலேயே கோபம் கொண்ட மற்ற இருவரை விட, எட்டி உதைத்தும் கட்டிப் பிடித்த அந்தக் கருணை வள்ளலே

கண்ணும் கண்ணும் கலந்த இரகசியம்!

- சந்திரா நாராயணன், சென்னை -20.

அன்னை மகாலக்ஷ்மியின் கடாட்சம் வெற்றிக்கு இன்றியமையாதது என்கிற தத்துவத்தை, ராமாயணத்தில் வரும் சம்பவம் ஒன்றைக் குறிப்பிட்டு விளக்குவதை எங்கோ படித்த ஞாபகம்.

சிவதனுசை நாணேற்றுவதற்கு முன், ராமபிரானும், சீதாதேவியும் ஒருவரை ஒருவர் காண நேர்ந்த விதத்தை, கவிதை நயத்துடன் ஒரு சிருங்கார சம்பவமாகத்தான் பெருவாரியாகக் குறிப்பிடுவார்கள் கதை சொல்பவர்கள். ஆனால் இதில் இன்னொரு சூட்சுமம் இருந்ததாம். ஈசனுடைய வில்லை நாணேற்றுவது, அந்த நாராயணனுக்கே ஒரு கடினமான சவால்! அதில் வெற்றி பெற மகாலக்ஷ்மி கடாட்சம் வேண்டும். இதற்குத்தான் ராமபிரான் மிதிலை மாநகர வீதியில் உலாவர, உப்பரிகை யிலிருந்த அன்னையின் கண் பார்வை அவர் மேல் பட வேண்டியிருந்தது. நாணேற்றுவதென்ன, வில்லை முறிக்கக்கூடிய திறனையே அன்னை தன் கடைக்கண் பார்வையால் அருளி விட்டாளாம்!

சிறந்தவன் எனத் தீர்மானித்தாராம் பிருகு முனிவர். எனினும் அவர் மனம் வருந்தியது. அண்ணலின் மார்பிலே குடிகொண்டிருப் பவள் சாட்சாத் ஸ்ரீமகாலட்சுமியே அல் லவா? அவளையல்லவா எட்டி உதைக்கும் படி ஆயிற்று எனக் கண்ணீர் சிந்திய மகா முனிவர் மகாலட்சுமியிடம் மண்டியிட்டு இறைஞ்சினார்...

"அம்மா, என்னை மன்னித்து விடு. யாருக் காகவோ உன்னை வருத்தப்படச் செய்து விட்டேன். உன்னை உதைத்ததால் எனக்கு நீ மகளாகப் பிறந்து என் குலம் விளங்கச் செய் தாயே!"

ஸ்ரீ புன்னகைத்தாள். அந்த முனிவரின் வேண்டுதல்படியே அவருக்கு மகளாக அவ தரித்தாள். ஸ்ரீயை வத்ஸையாகக் கொண்ட அவருக்கு ஸ்ரீவத்ஸன் என்ற பெயர் ஏற்பட் டது. மகளால் அவருடைய கோத்திரம் தழைத்து முனிவரின் வேண்டுதல்படியே இந்தப் பூமியில் நிலைத்தது. லக்ஷ்மியும் பிருகு குமாரியாகி "பார்க்கவீ லோக ஜனனி" என்று புகழப்பட்டாள்.

அன்னை அகமகிழ்ந்து பிருகு முனி வருக்கு அருள் செய்தாள் என்று ஒரு கதை. தன் பக்தனுக்காக, தன்னை அவமதிப்பு அடையச் செய்து விட்டார் தன் பர்த்தா என வருத்தம் கொண்ட லக்ஷ்மி பாற்கடலை விட்டு பூலோகம் அடைந்து தவம் செய் தாள் என்றும் கதைகள் உண்டு. இப்படி அன்னையைப் பற்றிப் பல கதைகள் பேசப் படுகின்றன...

ஒருநாள் இரவு பத்தரை மணியிருக்கும்! ஒரு பெண்மணி தொலைபேசியில் பேசி னார். "உங்க ஸ்ரீ படிக்கிறேன். ரொம்ப நல்லா இருக்கு. எனக்குக் கும்பகோணம்தான் சொந்த ஊர். ஆனால் சமீபத்திலதான் அதுக் குப் பக்கத்திலே இருக்கிற திருநரையூரோட பெருமை தெரிஞ்சது. மஹாலக்ஷ்மியோட பொறந்த வீடு. நீங்க கண்டிப்பாப் போய்ப் பாக்கணும்..."

நான் எங்கே போய்ப் பார்ப்பது? 'அவள்' என்னை அழைக்க வேண்டும் என்று நிச்ச யித்தால் இப்படி ஒரு செய்தி சொல்லி அனுப்புவாள். வெகு எளிதாக அந்தப் பயணம் குதிர்ந்தது. கும்பகோணத்தில் இருந்து பத்து கி.மீ. தூரத்தில் இருக்கிறது திருநரையூர். ஸ்ரீசித்தநாதர் கோயிலிலே ஸ்ரீசௌந்தரநாயகி எழுந்தருளி இருக்கிறாள் பாருங்கள். அழகு, அத்தனை அழகு. லேசா கத் தலைசாய்த்துப் புன்சிரிப்புச் சிரிக்கின்ற அந்த பாவம்! ஆண்டவனே, நாளெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாம். சௌந்தர நாயகி, சௌந்தர்ய நாயகிதான்! இவள் அழ குக்கு எப்படியெல்லாம் அலங்கரிக்கலாம், ஆனால் மக்கள் இன்னும் இவளை அறிய வில்லை.

துர்வாச முனிவர் பூஜித்து, கோரக்கசித்தர் தவம் புரிந்து மார்கண்டேயர் அனுக்கிரகம் பெற்ற தலம் இது. இன்னும் நிறைய பெருமைகள். ஸ்ரீசித்தநாதர் அத்தனை வல்ல

மையுடனும் குடிகொண்டிருக்கிறார்.

இக் கோயிலிலேதான் ஸ்ரீமகாலட்சுமி அத்தனை அழகோடு எழுந்தருளி இருக்கிறாள். ஸ்ரீமேதாவி மஹரிஷி சித்தநாதரை பல காலம் வேண்டித் தவம் செய்தார். அவர் தவத்தில் மகிழ்ந்த முக்கண்ணன் ஸ்ரீமேதாவி மகரிஷி கோரியபடியே மகாலக்ஷ்மியை அவருக்கு மகவாக ஆக்கினார். இங்கு பிறந்து, வளர்ந்து, சிற்றாடைக் கட்டித் திரிந்த சின்ன இடையாள் பருவமங்கையானாள்.



• மேதாவி முனிவர்

ஸ்ரீமந் நாராயணனே அவளுக்கு ஏற்ற பர்த்தா என அனைவருமே அறிவார்களே. எனவே இத்திருக்கல்யாணத்தை ஈஸ்வரனும், பார்வதியுமே நடத்தி வைக்க மஹாலக்ஷ்மி நாராயணனைச் சென்றடைகிறாள்.

மஹாலக்ஷ்மி இவ்வூர்க்காரர்களுக்கு வேண்டும் வரங்களைத் தரும் மங்கைநல்லாளாகவே விளங்குகிறாள். பிறந்த வீட்டுப் பாசம் எந்தப் பெண்ணுக்கும் போகுமோ! பதினாறு வாரம் வெள்ளிக் கிழமைகளில் நெய்தீபம் ஏற்றுவதும், தாமரை கொண்டு யாகம் செய்வதும் இங்கு மஹாவிசேஷமாகக் கருதப்படுகிறது.

இப்படி மஹாலக்ஷ்மி அவதரித்த பல கதைகள் உண்டு. இன்னும் சிலவற்றை இன்னமும் பார்ப்போம். பாற்கடலில் தோன்றினாளே பார்கவி, அவளைப் பற்றிய ஒரு செய்தியை மட்டும் இங்கு சொல்கிறேன்...

கடலினின்றும் வந்த கன்னிகை தனக்கேற்ற மணாளன் யாரென அங்கே நின்றிருந்த அத்தனை தெய்வங்களையும் பார்க்கிறாளாம். ஒவ்வொரு வருக்கும் ஒவ்வொரு குறை இருப்பது போலத் தோன்றுகிறது. நித்யஸ்ரீயாக, பூர்ணபொற்கலசமே வடிவெடுத்து வந்தாற் போன்று காட்சியளிக்கும் ஸ்ரீமஹாலெட்சுமிக்குத் தன் பர்த்தாவும் அப்படி இருக்க வேண்டும் என்று தோன்றுவதில் என்ன வியப்பு?

நீலோற்பலக் கண்கள் வரிசையாகச் செல்கின்றன. கடைசியாக ஸ்ரீமந்நாராயணன் மேல் படிகிறது. அவன் எந்த நோக்கமும் இன்றி நிற்கிறான். அவன் தன்னை 'ஆச்ரயிக்'காமல் அமைதி தவழும் முகத்தினனாக, முழுமதியானனாக நின்றதால் அவனே தனக்குப் புருஷன், இவனே புருஷோத்தமன் எனத் தீர்மானிக்கிறாள். அவன் மார்பிலே விரும்பிக் குடிபுகுகிறாள்.

(இங்கே ஒரு மறைபொருள் உண்டு. லட்சுமியை, செல்வத்தைத் தேடி நாம் ஓடி



• திருநறையூர் மகாலட்சுமி

னால் அது நம்மிடம் வருவதில்லை. அல்லது முழுமையான 'ஸ்ரீ'யாக இருப்பதில்லை. நாம் லட்சுமிக்குப் பிடித்தவை, அவள் விரும்பி இருக்கின்ற இடங்கள் என்று கூறப்பட்டவைகளைப் போற்றினாலே போதும். அவளைத் தேடி நாம் போக வேண்டாம். அவளே நம்மைத் தேடி வருவாள். அப்போது அவள் 'செல்வோம்' என 'சஞ்சலா'வாக இருக்க மாட்டாள். பள்ளி கொண்ட பெருமானுக்கு அணுக்கமாக இருப்பது போலவே நம்மிடமும் எப்போதும் அருள் மழை பொழிவாள்!)

ஐம்பத்தியேழு வருடங்களாக வரலக்ஷ்மி விரதம் செய்கிறேன்!

- திருமதி. ராஜேஸ்வரி, சென்னை - 33.

(இவர் அனுப்பிய கட்டுரை, புகைப்படங்களால் ஈர்க்கப்பட்டு, கட்டுரை வந்த அன்றே அவர் வீடு தேடிப் போனேன். போன பிறகுதான் தெரிந்தது இவர் எவ்வளவு பெரிய தேவி உபாசகர் என்று. நினைப்பதும், பேசுவதும், நடப்பதும் எல்லாமே அம்பாள்தான் என வாழ்ந்து வரும் இவர் மிகப் பிரபலமானவர், ஏராளமான சீடர்களைக் கொண்டவர் என்பதெல்லாம் அங்கே போன பிறகுதான் தெரியும். தன்னைப் பற்றி எதுவுமே எழுதாமல் 'ஸ்ரீ'யைப் பற்றி விரிவாக எழுதிய அந்தப் பெருந் தகையை நமஸ்கரிக்கும் பேறு பெற்றேன். பெரும் சமஸ்கிருத ஞானம் நிறைந்த



திருமதி. ராஜேஸ்வரி 'பெரிய பொட்டு மாமி' என அனைவராலும் அன்போடு அழைக்கப்படுகிறார்...)

நம் பாபங்களை, வினைப்பயனை அறவே அகற்ற ஒரே மார்க்கம் 'ஸ்ரீ'யின் அடி பணிவது தான். ஆண், பெண் இருபாலாரும் இந்தக் கீழ்வரும் ஸ்லோகத்தைச் சொல்லிக் கொண்டே தினம் நெற்றியில் குங்குமம் தரிக்க வேண்டும்.

''லக்ஷ்மீ வசீகரண சூர்ண சகோதராணி,
த்வத்பாத பங்கஜ ரஜாம்ஸி
சிரம் ஜயந்தி, யானி ப்ரணாம மிலிதானி
ந்ருணாம் லலாடே,
லும்பந்தி தாத்ரு லிகிதானி துரக்ஷராணி''

'உன் பாத தூளியிலிருந்து எடுத்து நான் தரிக்கும் இந்தக் குங்குமம், அந்த விதி புருஷனாகப் பட்டவன் என் நெற்றியில் எழுதி விட்ட துர் அக்ஷரங்களை அழித்து, என் பாவங்களைப் போக்கி அருள்புரிவாய் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மீத் தாயே' என இறைஞ்சுகிறோம். ஸ்ரீ சாந்தானந்தா ஸ்வாமிகள் மறைவதற்குச் சில மாதங்களுக்கு முன்பு சேலையூர் கோயிலில் அவரைச் சந்தித்துப் பேசிக் கொண்டிருந்த பொழுது, அங்கு என்னை நமஸ்கரித்தவர்களுக்கு இந்த ஸ்லோகம் சொல்லிக் குங்குமம் இட்டபொழுது அவர் சொன்னார் - ரொம்ப உசத்தியான அர்த்தம் இந்த ஸ்லோகத்திற்கு. ''என்ன செய்வது எல்லாம் என் விதி, யாராலும் விதியை மாற்றி எழுத முடியாதே என்று புலம்புவதில் உண்மையில்லை. லக்ஷ்மீ தேவியானவள் தாத்ரு (விதி) புருஷன் எழுதிய துர் அக்ஷரங்களை அவள் கையினால் இல்லை, அவள் கால்களாலேயே உதைத்துத் துடைத்து அழித்து விடுகிறாளாம்'' என்றபோது அங்கிருந்த அனைவரும் சிலிர்த்துப் போனோம்.

நம் முன்வினைப் பாபங்களும் அவள் முன்னே பொசுங்கிப் போகின்றன. ஸ்ரீ லலிதா சஹஸ்ர நாமத்தில் 744வது ஸ்லோகத் தில் ''தௌர்பாக்கிய தூலவா தூலா'' என்ற நாமத்தின்படி, நம் துர்ப்பாக்கியங்கள், பாவங்கள் முதலியன நம் முன்னே பஞ்சு மூட்டை போல் குவிந்துக் கிடக்கும் நேரம், அவள் கருணை என்னும் புயல் அந்த மூட்டைகளை இருந்த இடம் தெரியா வண்ணம் அழித்து விடுகின்றன. கவலியுங்கள். காற்றுப்பட்டாலே பறக்கும் பஞ்சு, ஆனால் அவளின் அருளாகப்பட்டது புயலாகவே வந்து நம்மை ஆட்கொள்கிறது.

'ஸ்ரீ' என்பதற்குப் பலப் பல அர்த்தங்கள் உண்டு. 'ஸ்ரீ' என்பதே ஒரு மங்களச் சொல். 'ஸ்ரீ' என்றால் 'மிகச் சிறப்புமிக்க' என்றொரு பொருள். அவள் வசிக்கும் க்ருஹத்திற்கு அதனா

வேயே ஸ்ரீநகரம், ஸ்ரீபுரம், ஸ்ரீ சக்ரம் எனப் பெயர்கள். 'ஸ்ரீ' என்பது மஹாலக்ஷ்மி, மஹா சரஸ்வதி, மஹாசக்தி மூவரையும் குறிக்கும். மேலும் 'ஸ்ரீ' என்பது நான்கு வேதங்கள், அறம், பொருள், இன்பம், வீடு, செல்வம், சக்தி, புத்தி, கல்வி, அழகு, அலங்காரம், மங்களம் என்பன வற்றையும் குறிக்கும்.

'ஸ்ரீ' என்றால் விஷம் எனவும் ஒரு அர்த்தம் உண்டு. விஷத்தைக் கழுத்தில் கொண்டிருப்பதால் ஈஸ்வரன், "ஸ்ரீ கண்டன்" ஆனார். அவர் கழுத்தில் நின்று அதற்கு மேல் போக விடாமல் தடுத்தாட் கொண்டது போலவே, தேவியானவள் தன் பக்தர்களின் கஷ்டங்களாகிய விஷங்கள் அவர்களைத் தாக்காவண்ணம் அரணாக விளங்குகிறாள்.



• ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி

பெண்கள் இன்னும் சில விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்வது நல்லது. தலைமயிரை விரித்துக் கொண்டு வாசற்படி தாண்டுவது, ஒற்றை வஸ்திரத்துடன் ஸ்நானம் செய்வது, பூமி அதிர நடப்பது, நெஞ்சு தரையில் படும் வண்ணம் குப்புறப்படுப்பது, மண்டி போட்டு அமர்வது, தரையில் ஒரு கையை ஊன்றி உணவு உட்கொள்வது, புடவைத் தலைப்பைப் போர்த்தி நுனியை இடப்பக்கம் செருகுவது, விளக்கு ஒற்றைத் திரியிட்டு ஏற்றுவது, திரியைக் கையால் தூண்டி விடுவது, விளக்கை வாயால் ஊதி அணைப்பது, போன்ற விஷயங்களை தேவி விரும்புவதில்லை.

கணவன் எதிரில் நெற்றியில் பொட்டு இன்றியோ, காது, மூக்கு, கைகள் மூளியாகவோ தோற்றமளிக்கக் கூடாது. கணவனோ, மற்றவர்களோ வீட்டிலிருந்து வெளியில் செல்லும் பொழுது, வீட்டுத் தலைவியானவள் வாசற்படியருகில் நின்று கொண்டு, அவர்கள் செல்லும் காரியம் வெற்றிகரமாக முடிந்து திரும்ப வேண்டுமென ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியைத் தியானித்து வழியனுப்ப வேண்டும்.

வீட்டில் உள்ளவர்கள் வெளியில் செல்லும் நேரத்திலோ அல்லது அவர்கள் கிளம்பிய உடனேயோ யாரும் வீட்டில் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்தல் கூடாது. அதே போல் வீட்டிலுள்ளவர்கள் வெளியில் செல்லும் முன்னர் வாசல் தெளித்துக் கோலம் இட்டிருக்க வேண்டும். பெண்கள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் மங்கள ஸ்நானம் செய்து, நெற்றியிலும் வகிட்டிலும் குங்குமம் தரித்து, தோடு, மூக்குத்தி, வளையல் அணிந்து கொண்டு, தலையில் ஒரு கீற்று பூ வைத்துக் கொண்டு பிறகு பூஜை செய்ய வேண்டும். தலையில் ஈரத் துணியுடன் பூஜை செய்வதோ, துளசிக்கு நீர் விடுவதோ கூடாது.

நம் ஒவ்வொருத்தர் இதயத்திலும் அந்த ஜகன்மாதா குடிகொண்டிருப்பதால், நம்மை சரியானபடி அலங்கரித்துக் கொண்ட பின்னரே பூஜையில் அமர்தல் வேண்டும். வெள்ளி, செவ்வாய்க் கிழமைகளில் கறுப்பு வஸ்த்ரத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

பஞ்ச இந்திரியங்களில் வாய்க்கு மட்டுமே இரண்டு விதமான செயல்கள் புரியும் திறன் உண்டு - சாப்பிடுதல்,



• ராஜேஸ்வரி

பேசுதல் என. இந்த இந்திரியத்தை சரிவர அடக்கி ஆள்பவனுக்கு வாழ்க்கையில் துன்பமென்பதே கிடையாது.

எனக்கு இப்பொழுது வயது 73. 1947-ல் திருமணமான நான், 57 வருடங்களாக வரலக்ஷ்மி விரதத்தை மிகச் சிறந்த முறையில் அனுஷ்டித்து வந்திருக்கிறேன். அதுவும் ஒரு வருடம் கூட எந்தத் தடங்கலுமில்லாமல் வேறு தேதியில் செய்

யாமல் நோன்பு அன்றே பூஜையை நல்லபடி யாக செய்ய முடிந்திருக்கிறது (எனக்கு ஐந்து குழந்தைகள்) என்றால் இது அவளின் வற்றாத கருணையே இன்றி வேறென்னவாக இருக்க முடியும்?

மங்கையர் மலர் வாசக அன்பர்களுக்குக் கீழ்க் கண்ட மூன்று ஸ்லோகங்களை எழுத விரும்பு கிறேன். ஒருமுறை கனகதாரா ஸ்தோத்திரத்தை ஒரு சிறந்த தேவி உபாஸகர் ஒருவர் முன்னி லையில் நான் இசையுடன் பாடிய பொழுது, அவர் அதில் இந்த 3 ஸ்லோகங்களும் உண்டு என எனக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தார். புத்தகங் களில் இவற்றை இதுவரை நான் காணவில்லை.

பில்வாடவீ மத்ய லஸத் சரோஜே
சஹஸ்ர பத்ரே சுக ஸன்னிவிஷ்டாம்
அஷ்டா பதாம்போருஹ பாணி பத்மாம்
சுவர்ண வர்ணாம் ப்ரணமாமி லக்ஷ்மீம்

கமலாஸனா பாணினா லலாடே
லிகிதாம் அக்ஷர பங்க்திம்
அஸ்ய ஜந்தோ:
பரிமார்ஜய மாத்ருங் க்ருணாத்
தனிகத்வார நிவாஸ துக்க தோத்ரீம்

அம்போருஹம் ஜன்ம க்ருஹம் பவத்யா
வக்ஷஸ்தலம் பர்த்ருக்ருஹம் முராரேஹே
காருண்யத : கல்பய பத்ம வாஸே
லீலா க்ருஹம் மே ஹ்ருதயார விந்தம்

இந்த மூன்றாவது ஸ்லோகத்தின் அழகான அர்த்தத்தைப் பாருங்கள். "மஹா லக்ஷ்மித் தாயே! நீ பிறந்த வீடோ கமல புஷ்பம் - புகுந்த வீடோ முராரியின் வக்ஷஸ்தலம். என் ஹ்ருதயத் தாம ரையை உன் விளையாட்டு மைதானமாக வைத் துக் கொள்ளேன்."

மஹிஷாசுரனை வதைப்பதற்காக 18 கைகளு டன் தோன்றி, ப்ரும்மாதி தேவர்கள் அளித்த ஆயுதங்களை அந்தப் பதினெட்டுக் கைகளிலும் ஏந்தியிருக்கும் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியின் ஒரு அபூர்வப் படம் பல ஆண்டுகளாக எங்கள் இல் லத்தை அலங்கரிக்கிறது. அக்ஷர மாலை, பரசு, கதை, பாணம், குலிசம், தாமரைப்பூ, வில், குண்டிகை, தண்டம், சக்தி, வாள், சர்மம், சங்கம், மணி, மதுபாத்திரம், சூலம், பாசம், சக்கரம் இவை களை ஏந்திக் கமலாஸனத்தில் ப்ரசன்னமான முகத்துடன் வீற்றிருக்கும் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி துர்க்கையின் படம் இது.

நம் அனைவருக்கும் ஸகல ஸௌபாக்கியங் களையும் அளித்து அருள்புரியுமாறு ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி அன்னையை உளமாரப் ப்ரார்த்திக் கின்றேன்.

கஜகரி லக்ஷ்மி

— கல்யாணி கிருஷ்ணன்

ஸகல ஸௌபாக்யங்களையும் குபேர சம்பத்தையும் அள்ளித்தரும் மஹாலக்ஷ்மியை பூஜிக்காதவர்கள் பூவுலகில் உண்டோ' லக்ஷ்மி யும் நாராயணரும் எப்போதும் சேர்ந்தேதான் இருப்பார்கள். இருவரையும் சேர்ந்தேதான் பூஜிக்க வேண்டும் என்று வங்க மக்கள் கருது கிறார்கள்.

ஒருசமயம் கடுமையான பஞ்சம் ஏற்பட்டு மக்கள் சகிக்க முடியாத கஷ்டத்திற்கு ஆளா னார்கள். வாழ்க்கை நரகமாகி விட்டது. பெண்களுக்கு ஏற்பட்ட இன்னல்களோ சொல்லவே வேண்டாம். அப்போது நாரத மகரிஷி நாராயணரையும் லக்ஷ்மியையும் ஸ்தோத்திரம் செய்து வணங்கி இத் துன்பத் திற்கான காரணத்தை விளக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டார்.

லக்ஷ்மியின் வாக்கு - செல்வத்தினால் செருக்கடைந்த ஜனங்கள் பொறாமை, வெறுப்பு, அகம்பாவம் கொண்டு யாரையும் மதிக்காமல் அவமதித்தார்கள். அவர்களுடைய கெட்ட குணங்களே அவர்களை அழித்தன. நிம்மதி குறைந்து அமைதி இழந்த பெண்களும், தன் மக்களையும், கணவரையும், முதியோ ரையும், உறவினர்களையும் உதாசீனம் செய்த னர். தெய்வத்தை அதற்குத் தகுந்த முறையில் பூஜிக்கவில்லை. பெண்கள் தலைவிரித்துக் கொள்வதுடன் சத்தமாகப் பேசுவதும் சிரிப் பதும், பூமி அதிர நடப்பதுமான நளினமற்ற காரியங்களைச் செய்தார்கள். மனிதனுடைய அருங்குணங்களே அவனுடைய ஒப்பற்ற செல் வம். அது அழிந்ததும் செல்வமும் அழிந்து விட்டது என்று கூறினாள்.

மனமிரங்கி அனைத்துயிரையும் மன்னித்து கடாட்சிக்க வேண்டும் என்று நாரதமுனி லக்ஷ்மியை வேண்டித் துதித்தார். நாராயண ரும் பூவுலகிற்குச் சென்று சுபிட்சத்தை ஏற் படுத்துமாறு லக்ஷ்மிக்கு எடுத்துரைத்தார்.

வேறு ரூபம் தரித்துக் கொண்ட லக்ஷ்மி அவந்தி நகரில் காட்டில் அலைந்து திரிந்து கொண்டிருந்த பெண் முன் தோன்றி அவள் கதையைக் கேட்டறிந்தாள். தன்னுடைய ஏழு மகன்களும் பிரிந்து சென்றதையும் அளவற்ற செல்வத்தை இழந்து, தரித்திர நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டதையும் தன்னைப் பற்றி எதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாம் என்றும் சொன் னாள். மஹாலக்ஷ்மி தன் சுயரூபத்தை அவ ளுக்குக் காட்டி அவளைத் தேற்றி லக்ஷ்மிவிர

த்தை அனுஷ்டிக்கும் முறையைக் கூறி சுபிட்சத்தை அடையும் மார்க்கத்தை விவரித்தாள்.

மஹாலக்ஷ்மி விவரித்த பூஜை முறை : "கஜகரி லக்ஷ்மி" என்றால் சாயங்காலத்தில் வரும் லக்ஷ்மி என்று அர்த்தம். ஒவ்வொரு வியாழக்கிழமையும் வீடு மெழுகி கோலமிட்டு, ஒரு பலகையில் நெல் பரப்பி கலசத்தில் தண்ணீர் நிரப்பி மாவிலைகளை கலசத்தின் மேல் வைத்து நிரப்ப வேண்டும். குங்குமம் சந்தனத்தினால் கலசத்தின் மேல் கோலங்கள் இட்டு அலங்கரிக்க வேண்டும். லக்ஷ்மி பிரதிமையையும் அலங்கரித்து மாலைகள் சாற்றி, தீபங்கள் ஏற்றி வைக்க வேண்டும். அன்று முழு விரதம் அனுஷ்டித்து சுமங்கலிப் பெண்களைக் கூப்பிட்டு குங்குமம் இட்டு வாசல் கதவைத் திறந்து வைத்து வாயால் உலுலவைச் சத்தம் செய்து சங்கு ஊதி லக்ஷ்மியை உள்ளே அழைக்க வேண்டும்.

பண்டிட்ஜீயை அழைத்து முதலில் பிள்ளையாருக்கும், நாராயணருக்கும் பூஜை செய்த பிறகு, கலசத்தில் மாலை சாற்றி லக்ஷ்மிக்குரிய மந்திரங்களைக் கூறி லக்ஷ்மியை கலசத்தில் ஆவாஹனம் செய்ய வேண்டும். தூப தீபங்கள் காட்டி மலர்களால் அர்ச்சித்த பிறகு, பெண்கள், கைகளில் சுத்தமான பசும் புல் அட்சதை மலர் எடுத்து ஒரே முகமான சிந்தனையுடன் மனமுருகிப் பிரார்த்தித்து அஞ்சலி செய்து மலர்களை லக்ஷ்மியின் பாதத்தில் இட வேண்டும். முடிந்த அளவு நைவேத்யங்கள் செய்து சுமங்கலிகளுக்கும் பிராமணர்களுக்கும் தர வேண்டும். இவ்வாறு என்னை சிரத்தையுடன் பூஜிப்பவர்களையும், பின் கதையைப் படித்து கேட்பவர்களையும் நான் எப்பொழுதுமே விட்டகலமாட்டேன். அவர்கள் வீட்டில் லக்ஷ்மிகடாட்சம் நிறைந்திருக்கும்" என்று கூறி மறைந்தாள்.



விஜயதசமியை அடுத்து வரும் பௌர்ணமி சாயங்கால வேளை லக்ஷ்மி பூஜைக்கு மிகவும் விசேடமாகக் கருதப்படுகிறது. அன்று வியாழக்கிழமையாகவும் அமைந்து விட்டால் மிகவும் சிறப்பு. அலங்கரித்துக் கோலமிடப்பட்ட பந்தல்களில் ஸலலித மான ஜனங்களும் பிரார்த்தனை செய்து வரம் கோருவது வழக்கம்.

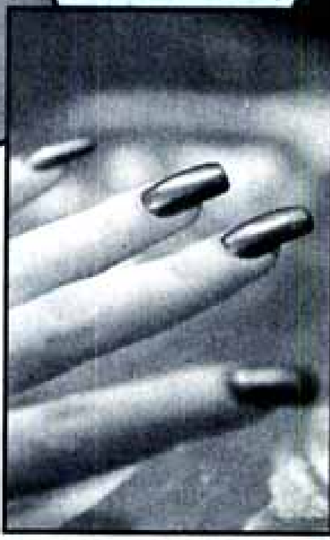
கண்கவரும் கிரீடம், சுருண்டு தோள் வழியாக வழியும் கூந்தல், சிகப்புக் கலரில் அணிமணிகள் பூண்டு, தங்கக் கரையிட்ட புடவை, ஒரு கையில் தாமரை மலர், இன்னொரு கையில் நெற்கதிர் அல்லது தானிய பாத்திரத்தை அணைத்த தோற்றம், அழகு கொஞ்சும் மூக்குத்தி அணிந்த முகம், ஒரு காலை மடித்து மறு காலை தொங்கவிட்டு கம்பீரமாக அமர்ந்திருக்கும் அழகு எவ்வளவு வர்ணித்தாலும் தகும்.

லக்ஷ்மியின் வாகனம் ஆந்தை. வெள்ளை நிற ஆந்தையைப் பார்த்தாலும், அது வீட்டிற்குள் வந்தாலும் சுபசகுனமாகக் கருதுகிறார்கள்.

லக்ஷ்மி பூஜைக்கு முதல் நாளிலிருந்து மார்க்கெட்டில் விதவிதமான லக்ஷ்மி பொம்மைகள் கலர் கலராக வைக்கப்பட்டிருக்கும். அந்த லக்ஷ்மி "கொலு" பார்ப்பதற்கு அரிய காட்சி ஆகும். வியாழக்கிழமையை இவர்கள் "லக்ஷ்மி வாரம்" என்றே குறிப்பிடுவார்கள். லக்ஷ்மியின் பாதத்தை வாசற்படிகளிலும், பூஜை அறையிலும் வரைந்து, விதவிதமான லாடுகள் கனி வகைகள் கலந்த பருப்பு, இனிப்புகள் செய்து நைவேத்யம் செய்து அனைவருக்கும் வழங்குவார்கள். பாற்கடலில் உதித்த பாக்ய லக்ஷ்மியை நாமும் மனதாரப் பிரார்த்தித்து வளம் பெறுவோம். சுபம்.







நகமே ஆரோக்கியக் கண்ணாடி!

விரல்களை அழகாகக் காட்ட வேண்டுமா, நெயில் பாலிஷ் பூசுகிறோம். அதோடு கதை முடிந்தது என நினைக்கிறோம். உண்மையில் நகங்கள் நமக்கு நம் உடம்பின் ஆரோக்கிய நிலையையே சொல்கிறது!

ஆரோக்கியமான நகங்கள் உறுதியாகவும், மிருதுவாகவும், இளரோஜா நிறத்திலும் இருக்க வேண்டும். சராசரியாக வாரத்திற்கு ஒரு மில்லி மீட்டர் வளரும் நகங்கள், "கெரேட்டின்" எனப்படும் புரதத்தினால் ஆனவை. நகங்களின் நிறம் மற்றும் வடிவமே நம் உடல்நிலையைக் காட்டும். உடலிலுள்ள மற்ற பாகங்களைப் போலவே நகங்களின் வளர்ச்சிக்கும் ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவைப்படுகின்றன. சீரற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்களினாலும், ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுகளினாலும் முதலில் பாதிக்கப்படுபவை நகங்களே..!

இரும்புச்சத்து மற்றும் துத்தநாகக் குறைபாடு :

மெல்லிய, ஸ்பூன் வடிவ நகங்கள் முக்கியமாகக் கட்டைவிரல் நகங்கள் இரும்புச்சத்து மற்றும் துத்தநாகக் குறைபாட்டின் அறிகுறிகள். இக் குறைபாடுடைய நகங்கள் வெளிர் நிறத்திலும், எளிதில் உடையக் கூடியவையாகவும் இருக்கும். அதிகப்படியான இரும்புச்சத்தினை உட்கொள்வதின் மூலம் இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் இரத்தசோகையை நீக்கி, உடல் நிலையை மேம்படுத்தி, நகங்களையும் பாதுகாக்கலாம்.

உருளைக் கிழங்கை முக்கால் பதமாக வேக விட்டுத் தோல் உரிக்கவும். பின் காரட் சீவியில் துருவிக் கொள்ளவும். பின் அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் கடுகு, உப்புப் போட்டுத் தாளிக்கவும். பின் சிறிது இஞ்சித் துருவல், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை போட்டு வதக்கவும். பின் துருவிய உருளைக்கிழங்கு, உப்புப் போட்டுக் கிளறவும். கடைசியில் இறக்கும் போது, தேங்காய்த் துருவல், கொத்து மல்லித் தழை நறுக்கியது போட்டுக் கலந்து அடுப்பை அணைத்து விடவும். பரிமாறுவதற்கு முன் ஒரு ஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறு விட்டுக் கலந்து பரிமாறவும். இந்த உருளைக்கிழங்கு பொடி மாஸ் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.



- பிருந்தா இரமணி.

மாமிசம், மீன் மற்றும் பச்சைக் கீரை வகைகளில் இரும்புச்சத்து அதிகப்படியாக உள்ளது. வைட்டமின்-சி உட்கொள்ளும் போது, உடலில் இரும்புச்சத்து உட்கிரகித்தலை அதிகப்படுத்துகிறது. அதனால், வைட்டமின்-சி அதிகமுள்ள சிட்ரஸ் பழங்கள் எனப்படும் ஆரஞ்சு மற்றும் எலுமிச்சைப் பழச்சாறுகளை உணவுடன் சேர்த்து அருந்தலாம்; மேலும் உணவு உட்கொள்கையில் தேநீர் அருந்துவதைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில், தேநீரிலுள்ள ''டேனின்'' இரும்புச்சத்து உட்கிரகித்தலைத் தடைசெய்கிறது.

துத்தநாகக் குறைபாடு :

உடையும் நகங்கள் மற்றும் நகங்களைச் சுற்றியுள்ள தோலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்; உணவில் துத்தநாகக் குறைபாட்டின் அறிகுறியாகும். இதனைத் தவிர்க்க, துத்தநாகம் அதிகமுள்ள கடல் உணவுகள், முட்டை, மாமிசம், விதைகள் ஆகியவற்றை உண்ணலாம்.

செலினிம் குறைபாடு :

செலினியம் என்னும் நுண் ஊட்டச் சத்துக் குறைபாடு, நகங்களைக் கறுப்படையச் செய்யும். தானியங்கள் மற்றும் மீன் வகைகளை உட்கொள்ளல் இக்குறைபாட்டைத் தவிர்க்கும்.

இதைக் கவனியுங்கள் முதலில்...!

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன், பெண்கள் தங்கள் நகப்பூச்சுகளை (நெயில் பாலீஷ்) அகற்றுமாறு அறிவுறுத்தப்படுவார்கள்; ஏனெனில், நோயாளியின் உதடுகளுக்கு அனெஸ்தீஷியா மாஸ்க் பொருத்தப்பட்டபின், அந் நோயாளிக்கு ஆக்ஸிஜன் தேவையான அளவு சென்றடைந்ததா என்பதை மருத்துவர் நகங்களின் நிறத்தை வைத்தே அறிவார். நகங்கள் ரோஸ் நிறத்தில் இருந்தால், இரத்தத்தில் தேவையான அளவு ஆக்ஸிஜன் உள்ளது என்பதையும், வெளிர் (அ) நீலநிற நகங்கள் இருந்தால் மேலும் ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுகிறது என்பதையும் அறியலாம்.

மேலும், முன்பே நாம் கண்டது போல, வெளிர் நிறத்தில் முன்புறம் வளைந்த நகங்கள் இரும்புச்சத்து மற்றும் துத்தநாகக் குறைபாட்டையும் காட்டுகின்றன. நீலநிற நகங்கள் இரத்தம், கை, கால்கள் போன்ற இறுதிப் பாகங்களுக்கு சென்றடையாததையும் காட்டுகின்றன; இரத்தச் சுற்றோட்டத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பே இதற்குக் காரணம்.

கால்ஷியம் பற்றிய ஒரு உண்மை :

நம்மில் நிறையப் பேர், நகங்களின் உறுதிக்கு கால்ஷியம் நிறைந்த உணவுகள் உட்கொள்ளலே காரணம் என்று நினைக்கின்றனர். உண்மையில், நகங்கள் மிகக் குறைந்த அளவு கால்ஷியத்தையே கொண்டுள்ளன. மேலும், நகங்களை உறுதிப்படுத்துதலிலும் அதன் பங்கு மிகக் குறைவே.

நகங்களில் ஆங்காங்கே காணப்படும் சிறு சிறு வெண்புள்ளிகள் கால்ஷியம் குறைபாட்டினால் தோன்றுவதாகவே இதுவரை சொல்லி வரப்பட்டது. ஆனால் அவை துத்தநாகத்தின் குறைபாட்டினால்தான் வருகின்றன என்று தற்போது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. துத்தநாக மாத்திரைகள் மூலமாகவோ அல்லது துத்தநாகம் அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதின் மூலமோ, அவ் வெண்புள்ளிகளை மறையச் செய்யலாம்.

நகச்சுற்று :

நகச்சுற்று தோன்றுவதன் மூல காரணம், நகங்களைச் சுற்றியுள்ள தோலில் ஏற்படும் சிறு சிறு காயங்களின் மூலம் பாக்டீரியாக்கள் உள்ளே நுழைவதே ஆகும். ஆன்டிஃபங்கல் ஆயின்மெண்ட் இதற்கு ஒரு சிறந்த நிவாரணமளிக்கும். மேலும் உயிர்ச்சத்துக்களையும், தாது உப்புச்களையும் சமபங்கு உண்பதன் மூலம் எளிதில் குணமடையலாம்.

தாது உப்புகள் குறைபாடு உள்ளவர்களும், நீரிழிவு நோயாளிகளும் நாள்பட்ட நகச்சுற்றுக்கு அடிக்கடி ஆளாகின்றனர். தண்ணீரிலேயே அடிக்கடி வேலை செய்பவர்களும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. இதனைத் தவிர்க்க, தண்ணீரைப் பயன்படுத்துகையில் இரப்பரினாலான கையுறைகளை அணிந்து வேலை செய்யலாம்.

நாம் பயன்படுத்தும் நீர் மற்றும் சோப்புகள் கூட நகங்கள் உடைவதற்கு ஒரு காரணம். இப் பிரச்னை உள்ளவர்கள், மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று ஆயின்ட்மெண்ட் உபயோகிக்கலாம். முக்கியமாக, கைகள் உலர்ந்தவுடன் அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

— மாலதி தேவதாஸ்

(உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்)

மண் புழு வளர்க்கலாமே!



நாம் உண்ணும் தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் எல்லாமே விதை நிலையிலிருந்து ஆரம்பித்து தானியம், காய்கறி பழ நிலையை அடைவது வரை பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகள், ரசாயன உரங்களால் குளிப்பாட்டப்படுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருள்களின் உண்மையான சத்துகளை நாம் அடைவதில்லை என்பதே கசப்பான உண்மை.

ஆனால் இதை நாம் இயன்ற அளவு மாற்றலாம். எப்படி? தக்காளி, முள்ளங்கி, வெங்காயம், கத்தரிக்காய், கேரட், பீன்ஸ், பரங்கி, பூசணி, முளைக்கீரை, கொத்துமல்லி, பசலைக் கீரை, புதினா, வெந்தயக் கீரை, கடுகுக் கீரை போன்றவை சுலபமாக வளரக்கூடியவை. இவற்றை நாம் வீட்டிலேயே தயாரித்த மண் புழு உரம் போட்டு வளர்க்கலாம்.

வீட்டிலேயே மண் புழு உரம் தயாரிக்கலாம் -

ஒரு பிளாஸ்டிக் தொட்டியோ அல்லது சிமெண்ட் தொட்டியோ எடுத்துக் கொண்டு அதை நேரடியாக சூரிய வெளிச்சம் விழாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும். அதில் மக்கி அழுகக்கூடிய தன்மை உள்ள உபயோகமற்ற பொருட்களைப் போடவும். (காய்கறி, பழத் தோல்கள், அழுகிய காய்கறி, பழங்கள், மிகுதியான பழைய உணவு வகைகள், மக்கிய காகிதங்கள், உங்கள் தோட்டத்தைச் சுத்தப்படுத்திய இலை, செத்தை, குப்பை போன்றவற்றைப் போடவும். கண்ணாடி, ரப்பர் மற்றும் பிளாஸ்டிக் குப்பைகளைப் போடக் கூடாது என்பதில் கவனம் கொள்ளவும்.

தொட்டியில் குப்பையின் அளவிற்கு 1 முதல் 2 பங்கு அளவிற்கு மாட்டுச் சாணம் கலந்து 2-3 வாரங்கள் அக் கலவை பக்கிப் போக விடவும். அக் கலவை மிகவும் உலர்ந்து இருந்தால் சிறிது தண்ணீர் அல்லது கழுநீர் சேர்க்க வேண்டும். அதே சமயம் தண்ணீர் அதிகமாகி விடவும் கூடாது. அக் கலவையைக் கையில் எடுத்துப் பிழிந்தால் நீர் வரக்கூடாது. அதே சரியான அளவு ஈரப்பசை (40–50%).

இக் கலவையை 2-3 வாரங்கள் அழுகிப் போக விட வேண்டும். இந்த 2-3 வார காலகட்டத்தில் காற்று, நீர், மற்றும் மண்ணில் உள்ள நுண்ணுயிரிகள் இக் கலவையில் புகுந்து அது ஃபெர்மென்ட் ஆக உதவுகிறது. மண் புழுக்கள் அதிகபட்சமாக அழுகிய மற்றும் ஃபெர்மென்ட் ஆன கலவையையே உணவாகக் கொள்கின்றன.

தயார் நிலையிலுள்ள இக் கலவையில் மண் புழுக்களை விடவும். உங்கள் வீட்டுக்கு அருகிலுள்ள சுற்றுப்புறச் சூழல் காப்பீட்டு மையங்களை அணுகிக் கேட்டால் அவர்கள் மண் புழு கிடைக்க ஏற்பாடு செய்வார்கள். அல்லது மண் புழு உரம் விற்பவர்



களிடம் நீஙகள் புழுக்களைப் பெறலாம்.

கலவையின் அளவு மற்றும் மண் புழுக்களின் எண்ணிக்கை இவற்றைப் பொறுத்து கலவை உரமாகும் கால அளவு நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. குறைந்தபட்சம் 30 நாட்களிலிருந்து அதிகபட்சம் 60 நாட்களில் உரம் உற்பத்தியாகி விடுகிறது. இந்தக் கால அளவிற்குப் பின் தொட்டியின் மேற்பரப்பில் பொடியாகவோ அல்லது ரவை போன்று கறுப்பு நிறத்தில் மண் புழு உரம் காணப்படும் (மண் புழுக் கழிவு).

முழு தொட்டியிலுள்ள கலவையும் இந்த முறையில் மாற்றப்பட்ட பிறகு கலவையைத் தேடி மண் புழுக்கள் தொட்டியின் அடிப் பாகத்திற்குச் சென்று விடும். இதுவே நாம் தொட்டியைக் காலி செய்து உரத்தை எடுக்க சரியான சமயம்.

இப்போது தொட்டியைக் கவிழ்த்து நிழலில் கொட்டி மண் புழுக்களுடனேயே உரத்தை நிலத்தின் மீது குவித்து (△) வைக்கவும். 1 மணி நேரம் அப்படியே விட்டு வைத்தால் மண் புழுக்கள் குவியலின் அடியில் போய்ச் சேர்ந்து விடும்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் முதல் தொட்டியில் குப்பைகளைப் போட்டு மக்கிப் போகத் தொடங்கிய உடனேயே இன்னொரு தொட்டியில் குப்பைகளைப் போடத் தொடங்க வேண்டும். இதன் மூலம் முதல் தொட்டியிலுள்ள கலவை உரமாகித் தயாராகும் போது புழுக்களை விட இரண்டாவது தொட்டி தயாராகி இருக்கும்.

இப்போது குவித்து வைத்துள்ள உரத்திலிருந்து மேலாக உரத்தை எடுத்துக் கொள்ளவும். அடிப்பாகத்தில் உள்ள உரத்தில் மண் புழுக்கள் இருக்கும். உரத்தை 3X3 சல்லடையில் சலிப்பதன் மூலம் அதில் உள்ள சிறிய, பெரிய மண் புழுக்கள் அதன் முட்டை போன்றவை கிடைக்கும். இதை நாம் தயாரித்து வைத்துள்ள இரண்டாவது தொட்டியில் விட்டு விடவும். (ஈரப்பசை அளவு, சூரிய ஒளி போன்றவற்றில் கவனம் கொள்ளவும்.)

இதே முறையில் தொடர்ந்து மண் புழு உரத்தை நாம் வீட்டிலேயே தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இந்த மண் புழு உரத்தில் மண்ணிற்குத் தேவையான சத்துக்கள் நைட்ரஜன் 0.5 முதல் 1.5%, பாஸ்பரஸ் 0.5 முதல் 0.9% பொட்டாசியம் 0.8 முதல் 10% என்ற அளவில் உள்ளன. மேலும் கால்ஷியம், மெக்னீசியம், சிங்க், சல்பர், இரும்புச் சத்து போன்றவையும் தாவரங்களுக்கு தேவையான ஹார்மோன்களும் கூட மண் புழு உரத்தில் உள்ளன. தாவரங்களுக்குத் தேவையான நுண்ணுயிர்கள் ஏராளமாக உள்ளதால் மண் புழு உரம் ஒரு பரிபூரண உரமாக இருக்கிறது.

பூச்சட்டியில் உள்ள செடிகளுக்கு 20 நாட்களுக்கு ஒருமுறை 2 கைப்பிடி அளவு போட்டு நன்றாகக் கொத்தி விடவும். தரையில் உள்ள செடிகளுக்கும் காய்கறி பாத்திகளுக்கும், அதே 20 நாட்களுக்கு ஒருமுறை, நிலம் மூடிக் கொள்ளும் அளவு ஒரு சிறிய படலம் தூவி நன்கு கொத்தி விடவும். இரண்டு முறை உரம் போட்ட உடனேயே செடிகளின் மாற்றத்தை நீங்கள் உணரலாம்.

— சாவித்ரி சுமந்த்

பூரிக்கு மசால் தயாரிக்கும் போது வழக்கமான முறையில் செய்வதற்குப் பதில் உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்து எடுத்துக் கொண்டு, சிறிதளவு தேங்காய், கொஞ்சம் வெங்காயம், சீரகம், 4, 5 மிளகாய் வற்றல் இவைகளை மிக்ஸியில் அரைத்து கிரேவி மாதிரி தயார் செய்து மசித்த உருளைக்கிழங்குடன் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துச் செய்தால் அபார ருசியுடன் கலக்கலாக இருக்கும்.



- உஷா நாராயணன்.



காசு மேலே காசு வந்து...

பஸ்ஸில் ஏறியவுடன் 1.50 டிக்கெட் வாங்க சட்டைப் பையைத் துழாவ, அந்தக் காசு கிடைத்தது எனக்கு.

நான் கூட அதை முதலில் கவனிக்கவில்லை.

கண்டக்டரிடம் கொடுத்த போது, என்னை அவர் ஒருமாதிரியாகப் பார்த்தார்.

இத்தனைக்கும் பழக்கப்பட்ட நடத்துனர்தான் அவர்.

"என்ன சார், நீங்களே இப்படிச் செய்வீங்கன்னு நான் எதிர்பார்க்கலை..." என்றார்.

"என்ன சார் செஞ்சிட்டேன்?" நான் எந்த ஸோ அண்டு ஸோ மேலும் இடிக்கவில்லை. சாதுவாக ஒரு ஓரத்தில் கூனிக்குறுகித்தானே நின்று கொண்டு பயணம் செய்து கொண்டிருக்கிறேன்.

பேந்தப் பேந்த விழித்தேன்.

"புரியலையா... இந்தாங்க சார் நீங்க டிக்கெட் எடுக்கக் கொடுத்த செல்லாக் காசு. யார்கிட்டேவோ ஏமாந்திருக்கீங்கன்னு நினைக்கிறேன். வேற காசு இருந்தாக் கொடுங்க.. இல்லைன்னா..."

"இருக்கு... தரேன். இறக்கி விட்டுடாதீங்க. அப்புறம் ஆபீசுக்குப் போக லேட்டாயிடும். சிடுமூஞ்சி மானேஜர்கிட்ட டோஸ் வாங்கணும்."

"இல்லை.. இல்லை... இறக்கியெல்லாம் விட மாட்டேன் சார். இன்னைக்கு இல்லைன்னா நாளைக்குக் கொடுத்துடப் போறீங்க. இப்ப சில்லறையா கொடுங்க. பீக் அவர். சுத்தமா என்கிட்ட சில்லறை கிடையாது."

பையைத் துழாவினால் ஒரு ஐம்பது ரூபாய் நோட்டு மட்டுமே பல்லை இளித்தது.

"நாளைக்குக் கொடுங்க.. ஒரைட்... ரைட்... போகலாம்."

எனக்கு நாக்கைப் பிடுங்கிக் கொண்டு சாகலாம் போலிருந்தது. பலர் முன்னிலையில் இப்படியொரு நிலைமை.

இதே இடத்தில் அறிமுகமில்லாத வேறு நடத்துனராக இருந்

திருப்பாரேயாகில் எத்தனை அசிங்கம்?

மானத்தை வாங்கிய அந்தக் காசைப் பார்க்கப் பார்க்க எனக்குப் பற்றிக் கொண்டு வந்தது.

அந்தக் காசை மறுபடி ஒருமுறை உற்றுப் பார்த்தேன், அலுவலகம் போனவுடன் விளக்கு வெளிச்சத்தில் ஒருவித பழுப்பு நிறமாக பாசி படிந்தும், பார்த்தால் அடையாளம் கண்டுபிடிக்க முடியாதபடி இருந்தது.

என்னவோ ஒரு மொழியில் அதில் சில எழுத்துக்கள் காணப்பட்டன.

இது எப்படி என்னிடம் வந்தது?

எங்கு இதை வாங்கி ஏமாந்தேன்? எப்படி?

மனைவியிடம் சொன்னால் சாடக் கூடும். "எங்கேயாவது கடையில் யாராச்சும் உங்க தலையில கட்டியிருப்பாங்க. ஊம்... எனக்குன்னு இப்படி வந்து வாய்க்கணுமா, அசடா. கருமம்... கருமம்'' என்று தலையில் அடித்துக் கொள்ளக்கூடும்.

ஆனால் அப்படி எதுவும் நடந்திருக்க, அதாவது எதையும் சமீபமாக கடையில் நான் வாங்கியதாக எனக்கு நினைவும் இல்லை.

சமீப காலமாக, வீட்டு பர்சேஸ், பிளேடு முதற்கொண்டு நான் அதிக விலை கொடுத்து வாங்கி விடுகிறேன். பொருள்களை நன்றாகப் பார்த்து வாங்க எனக்கு



சாமர்த்தியம் இல்லை என்று எல்லா பவர்களையும் அவளே எடுத்துக் கொண்டு விட்டாள்.

அப்படியிருக்கையில் இந்தத் தரித்திரம் பிடித்த, என் மானத்தைப் பலர் முன் வாங்கிய காசு எப்படி என் பாக்கெட்டுக்கு வந்திருக்கக்கூடும்?

என் மேலேயே எனக்கு வெறுப்பாயிருந்தது.

நடுத்தரவர்க்கம்.. மாதச் சம்பளம்... பிடித்தம் போக கையில்

கௌசல்யா ரங்கநாதன்

வருவது ஸாடே ஸத்ரா துட்டு... கடன்.. கடன்... கடன்... மேலும் மேலும் கடன்... கடன்... வட்டி கட்ட ஒரு கடன்... இப்படி கடனே வாழ்க்கை... பிழைக்கத் தெரியாதவன் என்று மனைவி, மற்றும் சுற்றத்தார்கள் ஏச்சுப் பேச்சு வேறு.

எப்படி என் கடன்களை அடைத்து மீண்டு வரப் போகிறேனோ? இந்தப் பிறவியில் இது முடிகிற காரியமென எனக்குத் தெரியவில்லை.

கடவுளே என்னை ஏன் படைத்தாய் சாமர்த்தியமில்லாமல்?

"பக்கத்து வீட்டு சோமுவும் உங்காபீஸ் தானே?..." என்பாள் மனைவி.

"ஊம் அதுக்கென்ன இப்ப?"

"உங்களை விட ஒரு படி கீழான பதவி. சம்பளமும் சில நூறுகள் கம்மி... அவரால் எப்படி வசதியா சொந்த வீடு, கலர் டீவி, ஸிடி பிளேயர், வாஷிங்மெஷின்.. ஸ்கூட்டர், பட்டு பனாரஸ்னு பளபளப்பா வாழ முடியுது?"

"இதெல்லாம் முறைகேடா சம்பாரிக்கிறதில் வாங்கினது.."

"என்ன முறைகேடு. பிழைக்கத் தெரியாத மனுசன்..."

"இத பாரு... என்னைக்காவது ஒருநாள் மாட்டிக்கிட்டா மானம் போயிடும். வருமானத்துக்கதிகமா சொத்து சேர்த்துட்டான்னு வழக்குப் போட்டு நாறடிச்சிடுவாங்க..."

"ஆமாம்... இப்படி எத்தனை பேர்களை அரெஸ்ட் பண்ணினதா டீ.வி.யில் காட்டியிருக்காங்க. அப்புறம் என்னாச்சு... என் மனைவி வீட்டில் அப்பளம், வடகம்

காரட், பீன்ஸ், அவரை போன்ற காய்களில் கறி செய்யும் போது, ஒரே காயை மட்டும் எடுத்து வைத்து வாரக் கடைசியில் எல்லாக் காயையும் நறுக்கிச் சேர்த்துக் கறி பண்ணினால் பார்ப்பதற்குக் கலர்ஃபுல்லாவும் இருக்கும். எல்லாக் காய்களின் சத்தும் கிடைக்கும்.

- ஜெயா மகாதேவன்.



போட்டு வித்தே கோடி, கோடியா சேர்த்தோம்னு வாய் கூசாம பொய்ச் சொல்லி எப்படியோ தப்பிச்சுக்கிடறாங்க இல்லையா...!"

"இங்கே தப்பிக்கலாம்... ஆனா ஆண்டவன் கோர்ட்டுன்னு ஒண்ணு..."

"நீங்களும் உங்க உருப்படாத சித்தாந்தமும்... பிழைக்கத் தெரியாத மனுசனைக் கட்டிக்கிட்டு அழணும்னு என் தலைல எழுதியிருக்கு..."

கண்களைக் கசக்கிக் கொள்வாள்.

"ஏங்க? என்னாச்சு ஒரு மாதிரி இருக்கிங்க?" என்றாள் என் மனைவி.

அப்போதுதான் காலை சம்பவம் சட்டென என் நினைவுக்கு வந்தது.

காலையில் அலுவலகம் கிளம்பும் போது என்கிட்ட ஒரே ஒரு ஐம்பது ரூபாய் நோட்டு மட்டுமே இருக்கு ஜானு... பஸ்ஸுக்குச் சில்லறை வேணும்" என்றேன்.

"நான் வந்து எடுத்துக் கொடுக்கணுமாக்கும் உங்க கையில்... என் பர்ஸிலிருந்து எடுத்துக்கிட்டுப் போங்களேன்... வேலையாயிருக்கேன்ல...!"

எடுத்துக்கூட பார்க்காமல் ஒரு இரண்டு ரூபாய் காயினை மட்டும்... அது இரண்டு ரூபாய் காயின் என்று நினைத்து எடுத்துக் கொண்டு போனதுதான் இவ்வளவு பெரிய விபரீதத்துக்கு வித்திட்டது.

இப்படி.... இப்படிப் பலவாறாக யோசனை செய்து கொண்டிருந்தேன். அலுவலகத்தில் கையில் அந்த விவகாரமான காசுடன்...

"என்னடா இது? பூவா தலையா போட்டுப் பார்க்கறியாக்கும்?" என்ற என் நண்பன்,

"ஏய்... எங்கே கொடு இந்த காசை" என்றான்.

"எந்த ஊர்க் காசுடா இது?"

"தெரியலை."

"பார்த்தியா... டபாய்க்கிறே..."

இதற்குள் இன்னும் சிலர் என்னருகில் வந்து அந்தக் காசு பாகிஸ்தான் காசு, சிலோன் காசு, ஜெர்மன் காசு... அந்தந்த நாட்டு டூரிஸ்டுகள் இங்கே வருகை தரும் போது கைடுகளுக்கு அன்பளிப்பாக தந்து போவார்கள் என்றனர்.

"என்ன செய்யலாம் இதை?" என்றேன்.

"பத்திரமா வச்சுக்க..." என்றனர்.

"பத்திரப்படுத்தி வச்சுக்கிட்டு என்ன செய்ய?"

"வச்சுக்கலாம்... அவ்வளவுதான்." கொல்லென்று என்னைப் பார்த்துச் சிரிக்கின்றனர்

நான் ஒவ்வொரு முறையும், தொட்டியில் வெந்தயத்தை முளைக்க விடும் போதும், செடி வந்த சில நாட்களில் படுத்து விடுகிறது. இதே போல் நவராத்திரியில் நவதான்யம் முளைக்க விடும் போதும், 5, 6 நாட்களில் செடிகள் படுத்து விடுகிறது. காரணம் தெரிந்த சகோதரிகள் பதில் சொல்லுங்களேன். (தொட்டியை வெய்யில் படும் இடத்தில்தான் வைத்திருக்கிறேன்.)

- எஸ். பிருந்தா சந்தானம்.



சகாக்கள்.

அப்போது ஒரு சக ஊழியன் என்னிடம், "இதை எனக்குக் கொடுத்துடு. உனக்கு வேற 50 பைசா காயினா தரேன்" என்றான்.

"என்ன செய்யப் போறே இதை வச்சுக்கிட்டு?"

"என் பெண் ரேர் கலெக்ஷன் ஆஃப் காயின்ஸ் செய்யறா... ஏகப்பட்ட வெளி நாட்டுக் காசுகள் இதுவரையில் கலெக்ட் பண்ணியாச்சு. இது மாதிரி ஒரு காயினும் இருந்துட்டுப் போகட்டுமே. பத்தோட பதினொண்ணா..."

"எனக்கு வேற 50 காசு காயின் எல்லாம் நீ கொடுக்கத் தேவையில்லை. இதை என் கிஃப்டா உன் பெண்கிட்டே கொடுத்துருடா."

வாங்கிக் கொண்டவன் அதை மேலும் கீழுமாகப் பக்கவாட்டில் என்றெல்லாம் பார்த்தான். தீவிர யோசனைக்குப் பிறகு, "வேணாம்பா இந்தக் காசு எனக்கு... நீயே வச்சுக்க இதை" என்றான்.

"ஏன்டா?"

"சொன்னா வருத்தப்படுவே."

"இல்லை... சொல்லு..."

"இந்தக் காசு நெருப்பில் சுட்டாப்பல. அதாவது செத்தவன் முகத்தில ஒரு காசைப் பொட்டு போல வச்சுத்தான் தூக்கிக்கிட்டுப் போவாங்க இடுகாட்டுக்கு. அப்படியே காசோட வச்சுத்தான் பிணத்தை எரிப்பாங்க. அப்புறம் வெட்டியான் அந்தக் காசை எடுத்துக்கிறது வழக்கம். இந்தக் காசு அப்படிப்பட்ட காசு போல இருக்குடா..."

"ஆமாமாம்... சாம்பல் நிறமாயிருக்கு" என்று சிலரும்,

"நெருப்பில் சுட்டாப்பலத்தான் இருக்கு" என்று சிலரும் ஆமோதித்தனர்.

எனக்கு உடம்பு நடுங்கியது.

யாராவது மந்திரித்துத் தெருவில் போட்ட காசோ?

அமாவாசையன்று தெருவில் போட்டு திருஷ்டி கழிய வேண்டி உடைத்திடும் பூசணிக்காய்க்குள் குங்குமத்துடன் இந்தக் காசையும் வைத்து உடைத்திருக்கலாமோ?

எப்படியாவது இந்தக் காசை யார் தலையிலாவது கட்டி விட வேண்டுமென்று தோன்றியது.

மாலையில் ஒரு கண் தெரியாத பிச்சைக்காரன் தென்பட வழக்கமாகப் பத்து பைசா கூட ஈயாத நான் அந்தக் காசைப் போட ஒருகணம் அந்தக் காசை உற்றுப் பார்த்த அந்த 'கண் தெரியாத' பிச்சைக்காரன்,

"சாமி... சாமி... இந்தக் காசு வேணாம்... வேற இருந்தாப் போடு. இல்லைன்னா நீயே வச்சுக்க..." என்றான்.

பிஸியான ஒரு கடையில் அதைக் கொடுத்துடு. "ஒரு பிளேடு கொடுங்க" என்றேன்.

"சார் பிளேடு வேணா இப்ப வாங்கிக்கிடுங்க. நாளைக்குக் காசு கொடுங்க. ஆனா இந்தக் காசு மட்டும் வேணாம்."

இன்னும் சில இடங்களிலும் இந்தக் காசைத் தள்ளிவிட முயற்சி செய்தும் சுவற்றிலடித்த பந்து போல அது என்னையே குறி வைத்துத் தாக்கிற்று.

ஏதோ பெரிய விபரீதம் நடக்கத்தான் போகிறதென்று தோன்றியது எனக்கு.

என் மனைவியிடம் சொல்லலாமென்றால் அவளும் அப்பா வீட்டுக்குப் போயிருந்தாள்.

மெள்ள மெள்ள இநதக் காசு விஷயம் என் காலனி பூரா பரவி ஒரே நாளில் நான் வி.வி.ஐ.பி. அந்தஸ்து பெற்றேன்.

"உங்ககிட்ட சக்திவாய்ந்த ஒரு காசு இருக்காமே. காட்டறீங்களா?"

"நான் என்ன எக்ஸிபிஷனா நடத்தறேன்? போங்கப்பா... நானே வேதனைல வெந்துக்கிட்டிருக்கேன்" என்றேன்.

"சார் நான் உங்களுக்கு உதவலாம்னு

தான் கேட்டேன். கோபிக்கிறீங்களே" என்றான் ஒருவன்.

"உதவியா? என்ன உதவி?"

"என் வெளிநாட்டு நண்பர் ஒருவர் ரேர் காயின் கலெக்ஷன் பண்றார். 50 வருடங்களா... அவர்கிட்ட பல்லாயிரக்கணக்கான காசுகள் இருக்கு. ஆனா மன்னர் கால காசு ஒண்ணு அவர் எதிர்பார்க்கிறது மட்டும் கிடைக்கலையாம். அநேகமா பூமிக்கடியில் புதையுண்டு போயிருக்கக்கூடும்னு நினைக்கிறார். அது மட்டும் உங்ககிட்ட இருந்திச்சின்னா லட்சக்கணக்கா கொடுத்து வாங்கிக்க சித்தமாயிருக்கார்..."

"என் கிட்ட இருக்கிற காசு வேணும்னு ஆசைப்பட்டா தாராளமா எடுத்துக்கட்டும். விட்டது பீடைன்னு நிம்மதியாயிருப்பேன். இது கைல வந்ததிலிருந்து தூக்கம் இல்லாமப் போச்சு..."

அவன் அந்த வெளிநாட்டுக்காரனை அழைத்து வந்தான்.

வந்தவன் அந்தக் காசை மேலும் கீழும் பக்கவாட்டிலும் பார்த்தான். ஏதோ திரவம் கொண்டு துடைத்துப் பார்த்தபோது பளபளவென எழுத்துக்களுடன் ஏதோ சின்னமும் தென்படவே, "வாவ்... அப்பாடா என் 50 வருடப் பணி இப்பத்தான் நிறைவுற்றது. இது இது... இதைத்தான் நான் எதிர்பார்த்து இத்தனை காலமா தவமிருந்தேன். இது சோழர் காலத்து காசு. எவ்வளவு வேணும் உங்களுக்கு இந்தக் காசை என் கிட்ட கொடுக்க" என்றான் தூய ஆங்கிலத்தில்.

"எனக்கு எதுவும் வேணாம்பா... இது என் கையை விட்டுத் தொலைஞ்சா சரி... பீடை பிடிச்ச காசு... தரித்திரம் பிடிச்ச காசு."

"நோ... நோ... யூ ஆர் மிஸ்டேக்கன்.. எனக்கு எதையும் இனமா வாங்கிப் பழக்கமில்லை. இந்தாங்க இருபதாயிரம் ரூபாய். இந்தியன் கரன்ஸி!"

நான் பதில் சொல்லும்முன் என் கைகளை இறுக்கமாகப் பற்றிக் கொண்டு, "இதைத் தரமாட்டேன்னு மட்டும் சொல்லிடாதீங்க ப்ளீஸ்... பணம் பத்தலைன்னா இன்னும் எவ்வளவு வேணும்னாலும் தரேன்."

நான் வாய்பிளந்து நின்றேன்.

எனக்கு அதிர்ஷ்ட வாய்ப்பை ஏற்படுத்தத்தான் இந்தக் காசு என்னை விட்டகலாது பிடிவாதமாக என்னிடமே இருந்ததோ? கடவுளே! இது தெரியாமல் என்னவெல்லாம் பேசி விட்டேன்.

இதற்குப் பெயர்தான் குருட்டு அதிர்ஷ்டம் என்பதா?

பணம் கைக்கு வந்ததும் யாராவது கேட்டுக் கொண்டு வருவதற்குள் எல்லாக் கடன்களையும் ஒட்டுமொத்தமாக அடைத்தேன்.

மனைவி ஊரிலிருந்து வந்ததும் சொன்னேன் அவள் மகிழ்ச்சியடைவாள் என்று.

ஆனால் அவளோ எகிறிக் குதித்தாள். "கெடுத்தீங்களே குடியை... நமக்கு ஊர் பூரா கடன். சாமர்த்தியமில்லாத அசடுப் புருஷனை கொடுத்திருக்கியே கடவுளேன்னு நான் வேண்டிக்கிட்டதை என் ஃபிரெண்டு உமா கேட்டுட்டுச் சொன்னா. அவ யோசனையின் பேரில்தான் பழைய சாமானகள் விற்கிற கடையை தேடிப் பிடிச்சு இந்தச் செப்புக்காசை பத்து ரூபாய் கொடுத்து வாங்கிக்கிட்டு வந்தேன். இதை ஒரு மண்டலம் நம்ம வீட்டுக் குலதெய்வம் அம்மன் பாதத்தில வச்சு பூஜை பண்ணினால் செல்வம் கொழிக்கும்னு சொன்னா. அன்னைக்கு பஸ்ஸுக்குக் காசு கேட்ட நீங்க இதைப் பார்க்காம எடுத்துக்கிட்டுப் போயிட்டீங்க..."

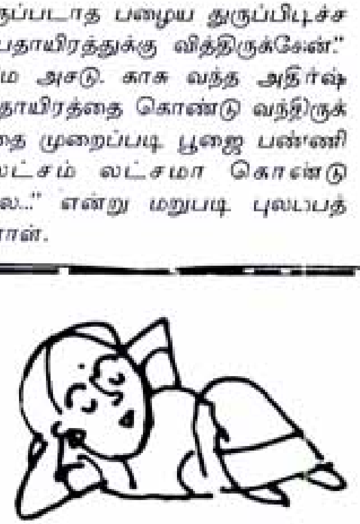
"பார்த்தியா ஜானு, ஐயாவோட சாமர்த்தியத்தை"

இந்த உருப்படாத பழைய துருப்பிடிச்ச காசை இருபதாயிரத்துக்கு வித்திருக்கேன்."

"போதுமே அசடு. காசு வந்த அதிர்ஷ்டமே இருபதாயிரத்தை கொண்டு வந்திருக்குன்னா இதை முறைப்படி பூஜை பண்ணியிருந்தா லட்சம் லட்சமா கொண்டு வந்திருக்கும்ல..." என்று மறுபடி புலம்பத் தொடங்கினாள்.

தலையணையின்றிக் கைகளை மடித்துக் கொண்டு தலைக்கு வைத்து சமதரையில் ஒரு துணியை விரித்துப் படுத்து ஓய்வு எடுப்பதால் இடுப்பு வலி, முதுகு வலி குறையும். இந்தப் பயிற்சியினால் உடல்வலி மாறி சுறுசுறுப்பும் ஏற்படுகிறது.

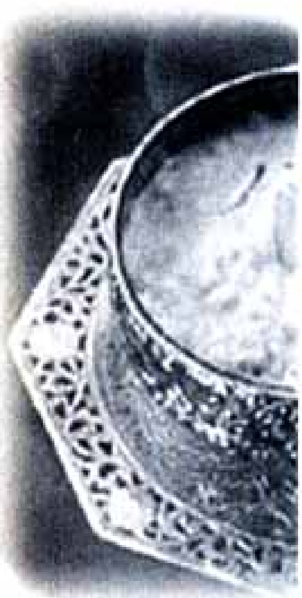
- சி. இராசலட்சுமி.



பாயசமோ பாயசம்

நான் சரஸ்வதி பூஜையன்று செய்த பால் பாயசத்திற்கு அக்கம் பக்கத்து வீட்டார்களிடமிருந்து ஒரே பாராட்டு மழை! இந்தப் பாயசம் தயாரிக்கும் முறை ரொம்ப சுலபம்தான்.

சுமார் 2 லிட்டர் பாலை ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் காய்ச்சிக் கொள்ளவும். பால் பொங்கியவுடன் கேஸ் அடுப்பை அணைத்து விடவும். பின்பு ஒரு சிறிய கைப்பிடி அளவு அரிசியைக் களைந்து அந்தப் பாலில் போடவும். பாலின் அளவு அந்தப் பாத்திரத்தின் விளிம்பு வரை இருக்கக் கூடாது. பாத்திரத்தின் பாதிக்கு மேல் பால் இருந்தால் போதும்.





பின்பு பிரஷர் குக்கரில் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் (கேஸில்) வைக்கவும். பால் பாத்திரத்தை குக்கரில் வைத்து (சாதம் வைப்பது போல்) மூடி போட்டு விடவும். நீராவி வந்தவுடன் வெயிட் போடவும். ஒரு விசில் சத்தம் வந்தவுடன் கேஸை சின்னதாக்கி 'சிம்'மில் வைத்து விடவும்.

ரோஸ் கலரில் பாயசம்

சுமார் 20 நிமிடம் 'சிம்'மில் வைத்து விட்டு பிறகு கேஸை நிறுத்தி விடவும்.

சிறிது நேரம் கழித்து பிரஷர் அடங்கியவுடன் வெயிட்டை எடுத்து விடவும். பால் நல்ல ரோஸ் நிறத்தில் இருக்கும். அரிசியும் நன்றாக வெந்திருக்கும். பின்பு கேஸ் அடுப்பில் பால் பாத்திரத்தை வைத்து 1 ஆழாக்கு அல்லது 1 தம்ளர் சர்க்கரையைச் சிறிது சிறிதாக (பாலை கிளறிக் கொண்டே) சேர்க்கவும். ஒரேயடியாக சர்க்கரையைப் போடக் கூடாது. சர்க்கரை நன்கு கரைந்த பின் ஒரு கொதி வந்தவுடன் அடுப்பை நிறுத்தி விடவும். பாயசம் ரெடி!!

தித்திப்பு மிகுதியாக வேண்டும் என்பவர்கள் வேண்டுமானால் சிறிது அதிக சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சாதாரணமாக இந்தப் பால் பாயசத்திற்கு ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்ப்பதில்லை. விருப்பம் உள்ளவர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- மீனாக்ஷி வைத்யநாதன்.

பிஸ்கெட் பாயசம்

முக்கிய விருந்தாளி ஒருவர் திடீரென வந்து விட்டார். நல்ல பாயசம் செய்யக் கூட நேரமில்லை. குழந்தைகளுக்காக வாங்கிய க்ளாஸ்கோ பிஸ்கெட் 1 பாக்கெட் இருந்தது. ஒரு தம்ளர் சூடான பாலில் அந்த பிஸ்கெட்டுகளைப் போட்டு ஊறவைத்து, மிக்ஸியில் போட்டு நரு சுற்றுச் சுற்றி அடுப்பில் வைத்து அரை ஆழாக்கு சர்க்கரையும் போட்டு நரு கொதி வந்ததும் இறக்கி வைத்து இன்னொரு தம்ளர் பாலையும் விட்டு ஏலப் பொடியையும் போட்டு விட்டேன். (பிஸ்கெட்டிலேயே இனிப்பு இருப்பதால் சர்க்கரை அதிகம் தேவையில்லை). சூப்பர் பாயசம் நிமிடத்தில் தயாராகி விட்டது. விருந்தினர் என்ன பாயசம் என்று தெரியாமல் தலையைப் பிய்த்துக் கொண்டார்.

- லக்ஷ்மி அருணாசலம்.

சகோதரி சிதாபென்னெட்டின் 'கற்றுக் கொண்டேன்' படித்ததும், எனக்கு ஏற்பட்டிருந்த அனுபவத்தினால் தோன்றிய எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

இப்போதெல்லாம் நோயாளியைப் பார்த்து ஆத்மார்த்தமாக ஆறுதல் சொல்பவர்களோ, உதவி செய்பவர்களோ மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கைதான். நெருங்கிய ஒருசில குடும்ப நண்பர்களைத் தவிர, மற்றப் பேரெல்லாம் ஏதோ ஒரு விஸிட் செய்து விட்டோம் என்று கணக்குக் காட்ட வருபவர்களாகவும், தம் (பயங்கர) அனுபவங்களை நோயாளியின் முன் பேசி பயமுறுத்துபவர்களாகவும், வேறு யாரெல்லாம் வரவில்லை என்று அடுத்தவரிடம் வம்புப் பேசி மகிழ்பவர்களாகவும்தான் இருக்கிறார்கள். இதனால் நோயாளியின் குடும்பத்தவர்கள் படும் கஷ்டங்களைப் பாருங்கள்.



1. வருகிற ஒவ்வொருவரிடமும் ஆதி முதல் அந்தம் வரை விளக்கம் சொல்ல வேண்டும்.

2. வீட்டிற்கு விசாரிக்க வந்தால், காப்பி, டிபன் உபசாரம் செய்ய வேண்டும்.

3. வருபவர்களிடம் பேசிக் கொண்டிருப்பதால் நோயாளியின் உணவு நேரமும், மருந்து கொடுக்கும் நேரமும் தாமதமாக வாய்ப்புண்டு.

4. நோயாளிக்கு சேவை செய்து விட்டு சிறிது ஓய்வு எடுக்க நினைக்கையில் யாராவது வந்தால் ஏற்படும் அசௌகரியம்.

5. ஓயாத டெலிபோன் தொல்லை.

இப்படி அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். இதற்கெல்லாம் மாற்றாக என்ன செய்யலாம் என யோசித்ததில் சில வழிகளும் புலப்பட்டன.

1. முதலாவதாக நோயாளியின் அக்கம் பக்கத்து வீட்டாராய் இருக்கும்பட்சத்தில் அவர்களிடம் பேசி அவர்களின் உடனடித் தேவை என்னவென்பதை அறிந்து அதற்கேற்ப செயல்படலாம்.

2. மற்ற ஃப்ளாட்காரர்களுடன் கூடிப் பேசி, நாளைக்கு ஒருவராக மருத்துவமனைக்கு உணவு எடுத்துச் செல்வதோ, அங்குள்ளவரை வீட்டுக்கு அனுப்பி சிறிது நேரம் நோயாளியுடன் இருப்பதோ, டாக்டர் எழுதிக் கொடுத்த மருந்துகளை வாங்கி வருவதோ போன்ற உதவிகள் செய்யலாம்.

3. மருத்துவமனையில் குடும்பத் தலைவி இருக்க வேண்டி இருக்கும் பட்சத்தில் அவர் வீட்டுக் குழந்தைகள், பெரியவர்களுக்கு (வயதானவர்கள்) உணவு தயாரித்துக் கொடுப்பதோ, ஊரிலிருந்து உறவினர் யாராவது வந்திருந்தால் அவருக்கு உதவுவதோ போன்றவையும் செய்யலாம்.

4. அந்த நாட்களில் அவர்கள் வீட்டு எலக்ட்ரிக் பில்லோ, ஃபோன் பில்லோ அவசரமாய்க் கட்ட வேண்டியிருந்தால் அதையும் கேட்டு நாம் செய்யலாம்.

5. நோயால் அதிகம் சிரமப்படும் நோயாளியாக இருப்பின் எல்லா ஃப்ளாட்காரர்களும் சேர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒரு இடத்தில் கூடி அவருக்காகக் கூட்டுப் பிரார்த்தனை செய்யலாம்.

மேற்கூறிய இவை எதையுமே செய்யக் கூடிய நிலையில் நாம் இல்லையா, பரவாயில்லை. பேசாமல் மனதுக்குள்ளேயே நோயாளியின் நோய் அகல ஆத்மார்த்தமாய் பிரார்த்தனை செய்தாலே போதும். அதுவே அவர்களுக்கு நாம் செய்யும் கோடி நன்மை ஆகும்.

— ஜீவரேகா

விதவித பிஸ்ஸா!

குழந்தைகள் ஏன் பெரியவர்களும் மிக மிக விரும்பிச் சாப்பிடும் பிஸ்ஸா கடையில் ஏக விலை. வீட்டிலேயே செய்யலாம். ஒரே மாதிரியாக இதைச் செய்யாமல் விதவிதமாகத் தயாரித்துக் கொடுத்து அத்துடன் அவர்களைக் காய்கறிகள், ஊறிய பயறுகள் (முளைத்த) எல்லாம் சேர்த்துச் சாப்பிட வைக்கலாமே! செய்து பார்ப்போமா?



பிளெயின் பிஸ்ஸா :

பிஸ்ஸா பிரெட் - 2,
மல்லி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் அரைத்தது (சிறிது மல்லி, 2 பல் பூண்டு, 2 பச்சை மிளகாய்),
டமாடோப்யூரி - டமாடோ அரைத்து வைக்கவும். தோல் எடுத்தால் நல்லது.
மிளகுப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
உப்புப் பொடி - தேவைக்கேற்ப,
துருவிய சீஸ் - 1½ கப்,
டமாடோ கெட்சப் (சாஸ்)
மல்லி பூண்டு சட்னியில் சிறிது உப்பு சேர்க்கவும். டமாடோப்யூரியில் உப்பும், மிளகு சாஸ் சேர்க்கவும்.

செய்முறை :

பிஸ்ஸா பிரெட்டை எடுத்து அதில் சட்னி தடவ வேண்டும். இப்பொழுது கட்டியாக டமாடோ ப்யூரி தடவி, துருவிய சீஸ் மேலே நிறைய நிறைய வைத்து ஓவனில் பிஸ்ஸா (என்ற நாப் இருக்கும்) வைத்து 6 அல்லது 7 நிமிடங்கள் வைக்கவும். சீஸ் உருகி வழிய வேண்டும். சீஸ் எவ்வளவு அதிகமாகப் போடுகிறோமோ அதன் ருசி அவ்வளவு அதிகமாகிறது. வெங்காயம் பிடித்தவர்கள் ஒரு வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கி ப்யூரி மேல் போட்ட பிறகு சீஸ் தூவி விட வேண்டும்.



வெஜ் சீஸ் பிஸ்ஸா -

தேவையான பொருட்கள் :

மீடியம் பிஸ்ஸா பிரெட் - 3,
காரட் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது),
காப்ஸிகம் - 1 பொடியாக நறுக்கியது,
வெங்காயம் - 1 பொடியாக நறுக்கியது,
பீன்ஸ் - 6 (அ) 7 பொடிப்
பொடியாக நறுக்கியது,
மிளகுப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சைச் சாறு - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.
(மேலே கூறியபடி இதற்கும்)
டொமேட்டோ ப்யூரி - 1 கப்,
இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் -
1 டீஸ்பூன்,
சீஸ் - 1½ கப்.

செய்முறை :

பொடியாக நறுக்கிய காய்களுடன் உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு தடவி வைக்கவும். காய்களை நறுக்காமல் துருவவும் செய்ய லாம்.

முதலில் பிரெட்டில் சட்னி தடவி, அதன் மேல் 1 டீஸ்பூன் ப்யூரி தடவி மிளகுப் பொடி தேவைக்கேற்ப தூவ வேண்டும் காய் களை அழகாக அதன் மேல் வைத்துத் திரும்பவும் சிறிது டொமேட்டோ ப்யூரி விட்டுப் பிறகு அதைச் சமமாக தடவுவது மிக அவசியம். இதில் வெஜிடபிள் என்றால் 1 டீஸ்பூன்தான் போட வேண்டும். ஒரு கிழங்கை மசித்து அதில் (வெஜ்) கலந்தால் வைப்பது சுலபம். விழவும் செய்யாது

பிறகு முதலில் கூறியது போல் துருவிய சீஸ் நிறையத் தூவி, ஓவனில் வைத்து முடித்ததும் எடுத்து கட் செய்து டொமேட்டோ சாஸுடன் சாப்பிடவும்.

கவலை சாதம் கலக்கும் போது சாதம் கட்டியாக அங்கங்கே தங்கி விடுமோ என்ற தயக்கமா? இனி கவலை வேண் டாம். இதுபோன்ற சாதங்களைக் கலக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் வெண் ணெயைச் சேர்த்து கலந்து பாருங்கள். சாதம் கட்டி கட்டியாக இல்லாமல் இருப்பதுடன் சுவையும் கூடும்.

- சி. இராசலட்சுமி.



உருளைக்கிழங்கு - முளைப்பயிறு பிஸ்ஸா

தேவையான பொருட்கள் :

பிஸ்ஸா பிரட் - 3

2 பெரிய உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, உரித்து மசித்துக் கொள்ளவும்.

1 கப் முளைவிட்ட பச்சைப் பயிறு 1 டீஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறு விட்டு கலக்கி வைக்கவும்.

பூண்டு, பச்சை மிளகாய் சட்னி -
3 டீஸ்பூன்,
டொமாட்டோ ப்யூரி - 1 கப்,
மிளகுப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.
சீஸ் - 1½ கப்.
டொமேட்டோ சாஸ்

செய்முறை :

மசித்த உருளைக்கிழங்குடன் முளை விட்ட பயிரைச் சேர்த்து சிறிது உப்பு (தேவைக்கேற்ப) மிளகுத் தூள் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும். மூன்று பாகமாகப் பிரித்து வைக்கவும்.

ஒரு பாகத்தை சட்னி தடவிய பிரெட் மேல் வைத்து அழுத்தவும். இப்பொழுது அதன் மேல் ப்யூரி விட வேண்டும்.

கிழங்கு இருப்பதால் இதை வைப்பது சுலபம்.

இப்பொழுது சீஸ் தூவி முன்பு செய்த பிஸ்ஸா போலவே செய்ய வேண்டும்.

பிஸ்ஸா வெட்ட நல்ல கத்தி இருந்தாலும் பிஸ்ஸா கட்டர் (கட்டர் இருந்தால் சுலப மாக வெட்டலாம். அதை வாங்கி விட

வீசிங் எப்போது வருகிறது ?

விடியற்காலை 3 மணி முதல் 5 மணிக்குள் வருகிறதா?

இரவில் தூங்கும் போது திடீரென்று வருகிறதா?

Dust Allergy - யால் வருகிறதா?



உங்களுக்கு உடனடி தேவை

"OOGEN" - ஹோலிஸ்டிக் ஹோமியோபதி முறையில் உடனடி நிவாரணம் அளிக்கும் Pack.

இந்த பேக்கிங்கில் :

1) **ஆஸ்துமா பற்றிய புத்தகம் :** ஆஸ்துமா நோயாளிகள் சாப்பிடக் கூடிய மற்றும் தவிர்க்கக் கூடிய உணவுகள் பற்றிய முழு விபரம். நீங்களே வீட்டில் செய்து கொள்ளக் கூடிய எளிய காந்த சிகிச்சை முறைகள். ஆஸ்துமா அட்டாக் வரும் போது உடனே பலன் தரக்கூடிய அக்குபிரஷர் முறைகள் மற்றும் பல அரிய குறிப்புகள்.

2) **ரோக நிவாரண சூரணம் :** தினமும் 2 அல்லது 3 வேளை அரை ஸ்பூன் மருந்தை இரண்டு ஸ்பூன் தேனில் கலந்து உட்கொண்டால் "சளியா அப்படியென்றால் என்ன? - என்று கேட்பீர்கள். இது சளியை இளக்கி வெளியேற்றும் மேலும் சளியை உற்பத்தியாகாமல் தடுக்கும்.

3) **இயற்கை மூலிகை மாத்திரை :** நோய் வராமல் தடுப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம். இந்த இயற்கை மாத்திரைகள் நோயை வராமல் தடுக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கும். நோயாளி குணம்பெற மஹா மூலிகை சேர்க்கப்பட்ட அற்புத மாத்திரை. மூன்று வேளை வெந்நீருடன் கொடுக்க வேண்டும்.

4) **ஹோமியோ மாத்திரைகள் :** இபிகாக், அகோனைட், ஒக்ஸிமம் சாங்டம், போன்ற பல அற்புத மருந்து கலவைகளால் ஆன ஹோமியோ மாத்திரைகள். 4 மாத்திரை 3 வேளை சாப்பிட வேண்டும்.

ஐந்து வயதுக்கு மேற்பட்ட எல்லா ஆஸ்துமா நோயாளிக்கும் நல்ல பலன் தரும். பக்க விளைவுகள் இல்லை. பிரபல ஆஸ்துமா சிறப்பு மருத்துவர் டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் அவர்களின் 15 வருட அனுபவத்தில் தயாரானது.

கவலை வேண்டாம்

கேன்ஸர் மேலும் பரவாமல் தடுக்க,
மஹாமூலிகா 90 சிகிச்சை உண்டு.
சைனஸ், மைக்ரேன், மூட்டுவலி,
மாதவிலக்கு பிரச்சனை, டயாபடீஸ்
அனைத்திற்கும் மருந்து உண்டு.

OOGEN
One month
trail pack
available

27,375 - பேர் !

டாக்டர் கே. ஸ்ரீ. ஸ்ரீதரின் ஆலோசனை பெற்று நலமாக இருக்கிறார்கள். அவர்களில் ஓஜன் சிறப்பு சிகிச்சை பெற்று உடனே நலம் பெற்ற சிலரின் கருத்து.

மருந்து சாப்பிட்ட அன்று இரவே நன்கு தூங்கினேன். பல வருஷங்களாக நான் இரவில் தூங்கியதே இல்லை. இப்போது வீசிங் என்பதே இல்லை. தூசி தட்டினால் கூட வீசிங் வரவில்லை. ஆச்சரியமாக உள்ளது.

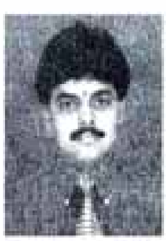
K. ஜெயராமன் – பொள்ளாச்சி

என் குழந்தைக்கு எப்போது வீசிங் வரும் என்று சொல்ல முடியாது. திடீர் திடீரென்று வரும். ஹாஸ்பிடலுக்கு ஓடி நெபுலைசர் கொடுத்தால்தான் நிற்கும். உங்கள் மருந்தை கொடுத்த பிறகு ஒரு முறை கூட வீசிங் வரவில்லை. வீசிங்கினால் கூடியிருந்த அவளது மார்புக் கூடு தற்போது நார்மலாகி விட்டது. என் வாழ் நாளில் உங்களை மறக்க மாட்டேன். மேலும் சென்னையில் எனது நண்பரின் மனைவிக்கு கேன்சருக்கு கொடுத்த மஹா மூலிகா நல்ல பலன் தந்திருக்கிறது. டாக்டர்களால் வீட்டுக்கு தூக்கி கொண்டு போங்கள் என்று சொன்ன அவள் இன்று மஹா மூலிகையால் மூன்றரை கிலோ வெயிட் போட்டு நன்றாக இருக்கிறாள்.

S. லக்ஷ்மி – இண்டோர் (ம. பி)

விடியற் காலை சரியாக மூன்று மணிக்கு ஆஸ்துமா அதிகமாகி ஐந்து மணி வரை கஷ்டப்படுவேன். இப்போது நிம்மதியாக தூங்கி காலை 6.30 மணிக்கு மேல்தான் எழுந்திருக்கிறேன். சும்மா சொல்லக் கூடாது ஒரு நாள் கூட இருமல், சளி, வீசிங் ஏதும் இல்லை.

K. குமார் – ஆழ்வார்திருநகர்



Dr. K. Sri. Sridar M.D.,
Gurubalaa Clinic,
Royale Apartment,
6, Mannar Reddy Street,
T.Nagar, Chennai - 600 017.
Ph : 044-24339596, 55872782.
Cell : 098401 48808.

நேரில் வர முடியாதவர்கள் தங்கள் நோயின் விபரத்தை எழுதி அனுப்பினால் கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.



பக்கோடா குழம்பு :

வீட்டில் நடந்த ஒரு எதிர்பாராத விருந்தின் போது ஹோட்டலில் சாப்பாடு எடுக்க நேர்ந்தது. அதில் வித்தியாசமாக ஒரு குழம்பு கொடுத்தனர். சாப்பிட்ட எல்லோரையும் அது கவரவே, பாத்திரங்களைத் திரும்பக் கொடுக்கும் போது நானும் கூடவே போய்க் குழம்பின் கதை கேட்டு வந்தேன். நாம் செய்யும் பருப்பு உருண்டைக் குழம்புதான். காம்பினேஷன்தான் வேறு. 1 கப் க. பருப்பு, ½ கப் து. பருப்பு, 8 சிவப்பு மிளகாய், சோம்பு, இஞ்சி (சிறிது) எல்லாவற்றையும் ஊறவைத்து நன்கு ஊறியதும் நீரில்லாமல் கரகரப்பாக அரைத்து உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். இந்த மாவைக் காயும் எண்ணெயில் சிறு சிறு துண்டுகளாகக் (அரிந்த மட்டன் துண்டுகள் மாதிரி சிறு சிறு சதுரம் போல) கிள்ளிப் போடவும். அரை வேக்காட்டில் உடையாமல் அள்ளி விடவும்.

இனி குழம்பு :

10 சிவப்பு மிளகாய், 3 பச்சை மிளகாய், சோம்பு, கசகசா, பொட்டுக்கடலை 1 கரண்டி, முந்திரி - 6, நறுக்கிய தக்காளி - 5, நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - 2, தேங்காய்ப் பூ - 1 டேபிள் ஸ்பூன், இவற்றை நன்கு வதக்கிய பின் விழுதாக அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் காயவைத்து சோம்பு, பட்டை, ஏலம், கிராம்பு, அன்னாசிப் பூ போட்டுப் பொரிந்ததும் அரைத்த மசாலாவையும் போட்டு நன்கு கிளறவும். சற்று எண்ணெய் பிரியத் தொடங்கியதும் உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்துக் குழம்பு பதமாக்கிக் கொதிக்க விடவும். கொதிக்கும் போது பக்கோடாக்களைக் கொட்டி சேர்ந்தாற்போல் 2 கொதி வந்ததும் இறக்கவும். கருவேப்பிலை, பொடியாக்கிய மல்லித்தழை சேர்த்து பக்கோடாக்கள் உடையாமல் வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றவும்.

அருமையான மட்டன் குழம்பு போலவே இருக்கும். அசைவப் பிரியர்களுக்கு விரத நாட்களில் செய்து கொடுத்து ஏமாற்றப் பார்க்கலாம்.

- கே. எஸ். லக்ஷ்மி.

லாமே) சிறப்பானது.

கடச்கட கட் செய்து சாஸ்"டன் சாப்பிடவும். இந்த ஒரு பிஸ்ஸா அதிக சீஸ் தூவா விட்டாலும் நன்றாக இருக்கும். சீஸ் உடலுக்கு நல்லது. ஆதலால் நன்றாகத் தூவி விடவும். குழந்தைகள் அதை ஆவலுடன் உண்ணுவார்கள்.

(சீஸ் பிடிக்காதவர்கள் சீஸ் தூவாமல் செய்யலாம். இந்த பிஸ்ஸா சீஸ் இல்லாமலும் நன்றாக இருக்கும்).

கான் பிஸ்ஸா

கான் பிஸ்ஸாதான் இப்பொழுது மிகவும் பிரபலம் என்பதை நாம் அறிவோம். கான் இல்லாமல் சாப்பாடோ அதுவும் அமெரிக்கக் கான் வந்த பிறகு என்று யாவரும் அந்தச் சுவையை வரவேற்கிறார்கள்.

பிஸ்ஸா பிரெட் - 2
1 கப் கார்ன் - வேகவைத்தது.
1 கிழங்கு - வேகவைத்து மசித்தது.
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
சட்னி - 2 டீஸ்பூன்,
மிளகுப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
1 கப் சீஸ் - துருவியது.
½ கப் - டொமேடோ ப்யூரி.

செய்முறை :

வேகவைத்த கார்ன் கிழங்கு உப்பு, மிளகுப் பொடி சேர்த்து இரண்டு பாகமாக பிரித்துக் கொள்ளவும்.

பிஸ்ஸா பிரெட் எடுத்து முன்போலவே சட்னி சேர்த்து அதன் மேல் கார்ன் நன்றாக வைத்து அதன் மேல் டொமேடோ ப்யூரியை சமமாகத் தடவ வேண்டும். இப்பொழுது சீஸ் தூவி விடவும்.

இப்பொழுது பிஸ்ஸாவை ஓவனில் வைத்து முன்பு கூறியது போலவே செய்து எடுக்கவும்.

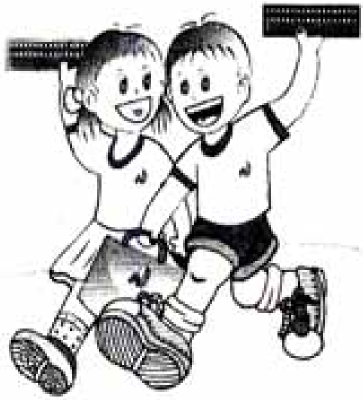
சீஸ் குறைக்க வேண்டாம். கட்டர் வாங்க மறக்க வேண்டாம். இனி விதவித பிஸ்ஸா செய்யலாமா?

— இந்திரா கணபதி

11 Years
9 Countries
2500 Centres
25,00,000 Children
1 Name

Welcome to the movement called

For developing the whole brain at the right age - 5 to 13 years.



ALOHA™

MENTAL ARITHMETIC

(ABACUS LEARNING OF HIGHER ARITHMETIC)

- Only 2 hours per week
- Your child shows growth in academics
- Your child improves concentration
- Computes faster than a calculator
- Special Syllabus for 4 - 6 Age group

Get Smarter!

Challenge The Calculator !
Balance The Brain !!

Would you like to become an ALOHA Franchisee? *CALL*

ALOHA MENTAL ARITHMETIC INDIA (A Division of KK ACADEMY (P) LTD)

32, 1st Main Road, R.A. Puram, Chennai - 600 028. Phone : 24613262, 24616268 Fax : 52108090
E-mail : info@alohaindia.com Web : www.alohaindia.com

For Registration At Chennai :
Adyar : 9884190450, Besant Nagar : 52108090, Anna Nagar (E) & Mugappair : 9841032238, 52103529, Anna Nagar (W) : 9841126275, Avadi : 9841149527, 26555489, Ambattur : 26151602, Ayanavaram : 9444015455, Parrys, Kotturpuram, Kodambakkam, Chetpet, Nandanam, Triplicane : 52048101/02/03, Sowcarpet : 9884022531, Egmore, Gopalapuram, Nungambakkam : 31144055, 52120102, Mylapore : 9841044889, Purasawalkam & Veppery : 56136234, Perambur : 9841126275, Korattur : 26358259, 9841374500, R.A.Puram : 24613262 / 6268, T.Nagar, West Mambalam : 56128000, C.I.T. Nagar : 9841089001, Thiruvanmiyur : 36117900, Ashok Nagar, K.K.Nagar : 56117900, Jawahar Nagar : 26702018, 9841270545, Kilpauk : 9841352719, Vadapalani : 9841018912, Valasarvakkam : 9840438689, Virugambakkam : 9841052441, Ramapuram : 32520500, Chrompet : 56123419, Tambaram : 9841089001, Tambaram (E) : 22383567, Selaiyur : 9444019773, Pallavaram : 9884041113, Madipakkam : 9841089001, Velacherry, Nanganallur, Adambakkam : 56117900,

Other City : Coimbatore - R.S.Puram: 2543173, Saibaba Colony, Ramnagar, Tatabad & Peelamedu : 2491434 & 9894126600, Ramanathapuram : 9443045093, Tiruppur : 9843286985, Mangalam Road : 2235223, Tiruppur Town : 5320726, 9843012334, Kongu Nagar : 9842246370, Erode : 2221360, Salem : Asthampatti : 9894104538, Attur : 04282-250225, 243038, Madurai-16 : 3109361, Madurai Bye-Pass : 3115497, Tirumangalam, Virudhunagar : 244464 Sivakasi : 226321, Rajapalayam : 9842156489, Sattur, Tenkasi, Thirunelveli Town, Palayamkottai : 2573882, 3107750, Nagerkoil, Tutucorin, Tutucorin-2, Ramanathapuram, Karaikudi : 9842199872, Tirupattur : 261111, Melur : 9843171192, Kancheepuram : 260339, Thiruthani : 280251

Other States : Pondicherry : 9842322448, **Pondicherry-1 :** 2214773, **Bangalore :** Richmond Town : 9845309396, Rajaji Nagar : 3561287, Jaya Nagar : 6655156, Malleswaram : 9845124425, Indira Nagar : 31812723, Kammannahalli : 5430960, Fraser Town : 51250739, Basaveshwar Nagar : 9845042790, R.T. Nagar : 9845124425, Vivek Nagar : 56680241, Maciver Town : 51250739, Koramangala, J.P.Nagar, Coorg : 457542/627 **Hyderabad :** 7001354, **Pune :** 7640059, 9823206162, Ahamadabad : 9825600870, 3739939, Surat : 9825136873 **Mumbai :** kandivali (W) : 26181572 Villi Parle (W) : 2612589

நியூஸ் சாலட்



• 'அமிர்தவர்ஷம் 50'

❖ உலகின் மிகச் சிறந்த விமானப் படையைக் கொண்ட நாடுகளின் வரிசையில் இந்தியாவும் இடம்பெற்றுள்ளது. நம் போர் விமானங்களின் திறன், செயல்பாடுகள் பற்றி மக்களுக்கு விளக்கவும், விமானப் படையில் சேர வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தை இளைஞர்களுக்கு ஏற்படுத்தவும் முக்கிய நகரங்களில் விமானப் படையின் சாகச நிகழ்ச்சிகள் நடத்தப்படுகின்றன. சென்னை மெரீனா கடற்கரையில் ஏர்டிஸ்ப்ளே 2003 என்ற நிகழ்ச்சியை நடத்திக் காட்டினர். இச் சாகஸ நிகழ்ச்சியில் சுகாய்-30 விமானங்கள் இஸ்கரா ஜெட் மற்றும் சூர்யகிரண் விமானங்கள் தங்கள் திறமைகளைக் காட்டின. ஆகாஷ் கங்கா பிரிவைச் சேர்ந்த 15 வீரர்கள் ஹெலிகாப்டரில் இருந்து ஸ்கைடைவிங் செய்தார்கள். இதில் ஒருவர் பெண் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. தமிழக முதலமைச்சர், ஏர்சீஃப் மார்ஷல் மற்றும் திரளாக மக்கள் வந்திருந்து நிகழ்ச்சியைக் கண்டுகளித்தார்கள்.

• விமானப் படையின் சாகஸம்



❖ உத்திரபிரதேசத்தில் பகுஜன் சமாஜ் கட்சி உடைந்ததால் மாயாவதி தனது முதல்வர் பதவியை ராஜிணாமா செய்தார். இதையடுத்து முலாயம்சிங் உத்திரப்பிரதேச புதிய முதலமைச்சராகப் பதவியேற்றார்.



• சஞ்சய்

நியூஸ் சாலட்

❖ 'தி இந்து' பத்திரிகையின் 125 வது வருட விழா கோலாகலமாகக் கொண்டாடப்பட்டது. பிரதமர் வாஜ்பாய் விழாவைத் தொடங்கி வைத்தார். 1878 செப்டெம்பர் 20ம் தேதி 6 இளம் இந்தியர்களால் தொடங்கப்பட்டது இந்து பத்திரிகை. இன்று இந்தியாவிலேயே மிகப் பெரிய பத்திரிகையாகத் தினமும் 9,33,000 பிரதிகள் விற்பனை ஆகின்றன. சென்னை தாய் மாதிலமாக இருந்தா

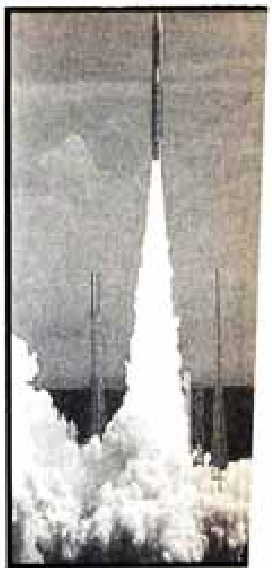


• கரிஷ்மா





• லதா மங்கேஷ்கர்



• இன்சாட் 3ஈ

லும் இந்தியா முழுவதும் 11 இடங்களில் இந்து பத்திரிகை ஒரே நேரத்தில் அச்சடிக்கப்பட்டு விநியோகிக்கப்படுகிறது.

❖ பாலிவுட் புகழ் கரீஷ்மா கபூர் டெல்லியைச் சேர்ந்த தன் இளம் வயது நண்பரும் தொழிலதிபருமான சஞ்சய் கபூரை மும்பையில் திருமணம் செய்து கொண்டார். அமிதாப்பச்சனின் மகன் அபிஷேக் பச்சனுடன் நிச்சயதார்த்தம் ஆகியும் மனவேற்றுமையால் நின்று போன கரீஷ்மாவின் திருமணம் சஞ்சய்யுடன் நடந்திருக்கிறது. சஞ்சய்யும் தன் முதல் மனைவியை விவாகரத்து செய்தவர்.

நியூஸ் சாலட்

❖ ஆந்திரப்பிரதேச முதல்வர் சந்திரபாபு நாயுடு அண்மையில் திருப்பதிக்குச் செல்லும் வழியில் தீவிரவாதிகளின் கண்ணி வெடியில் சிக்கி அதிர்ஷ்டவசமாக உயிர் தப்பினார். அவருடன் பயணித்த மற்ற மந்திரிகளுக்கும் படுகாயம் ஏற்பட்டு சிகிச்சை பெற்று வருகிறார்கள். குண்டு துளைக்க முடியாத காரில் சென்றதால் சிறிய காயங் களுடன் உயிர் தப்பியிருக்கிறார் முதல்வர். ஜனாதிபதி, துணைப்பிரதமர் உட்பட பல பிரமுகர்களும் நாயுடுவின் உடல் நலம் விசாரிக்க நேரில் வந்தனர்.



• இந்திய ஹாக்கி அணி - வெற்றிக் களிப்பு...

❖ இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிலையத்தின் இன்சாட்-3ஈ என்ற தொலைத் தொடர்பு செயற்கைக் கோளை, தென் அமெரிக்காவில் உள்ள குரு விண்வெளி தளத்திலிருந்து பிரான்ஸ் நாட்டு ஏரியான் ராக்கெட் (ஏவுகணை) வெற்றிகரமாக விண்ணில் செலுத்தியது. பூமியின் சுற்றுக்கு இணையாக விடப் பட்டுள்ள இச் செயற்கைக்கோள் விரைவில் செயல் படத் துவங்கும் என்று இந்திய விண்வெளித் தளத் தலைவர் தெரிவித்துள்ளார்.

❖ மெல்லிசை அரசி லதா மங்கேஷ்கரின் 75வது பிறந்த நாளை மும்பையில் மிகக் கோலாகலமாகக் கொண்டாடினார்கள்.

• உயிர் தப்பினார்...



நியூஸ் சாலட்

துணைப்பிரதமர் அத்வானி லதா மங்கேஷ்கரின் இசைப் பணியைப் பாராட்டி பேசியதுடன் நினைவுப் பரிசையும் வழங்கினார்.



• டெண்டுல்கர் - கங்குலி மோதல்!

❖ மாதா அமிர்தானந்தமயியின் 50-வது பிறந்த நாளையொட்டி 'அமிர்தவர்ஷம் 50' என்ற பெயரில் நான்கு நாட்கள் கேரள மாநிலத்தின் கொச்சியில் விழா நடத்தப்பட்டது. இவ்விழாவையொட்டி சர்வதேச ஆன்மிகத் தலைவர்கள் பங்கேற்றனர். பிறந்த நாள் விழாவை துணைப் பிரதமர் அத்வானி துவக்கி வைத்தார். ஜனாதிபதி கலாம் பங்கேற்று உரையாற்றினார். பல்வேறு நலத் திட்டங்களை ஏழை மக்களுக்கு அறிவித்தார் மாதா. விழாவில் அமிர்தவர்ஷம் 50 தபால் உறையும் தபால் தலையும் வெளியிடப்பட்டன. அமிர்த கீர்த்தி விருது தரப்பட்டது. அமிர்தபுரீஸ்வரம் என்ற பெயரில் ஏழை மக்களுக்கு ஒரு லட்சம் வீடுகள் வழங்கும் திட்டம் தொடங்கி வைக்கப்பட்டது.

• மொபைல் ஃபோன் துவக்கம்



❖ ஆஸ்திரேலியா ஜெர்மனியில் நடந்த சர்வதேசப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற இந்திய ஹாக்கி அணி கோலாலம்பூரில் நடந்த ஆசியக் கோப்பை இறுதிப் போட்டியில் பாகிஸ்தானை நான்கு கோல் என்ற கணக்கில் வென்று முதன் முறையாகக் கோப்பையை வென்றது.

❖ கேரளா மலப்புரம் ஜில்லாவின் சமர வட்டம் கிராமம்தான் இந்தியாவிலேயே 100 சதவிகிதம் கம்ப்யூட்டர் படிப்பறிவு பெற்ற கிராமம் என்ற பெருமையைப் பெற்றுள்ளது. பாரத புழா நதியின் கரையில் அமைந்திருக்கும் இக் கிராமத்தில் 850 குடும்பங்கள் வசிக்கின்றன.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**

❖ ஒவ்வொரு ஆண்டும் மும்பையில் 'ஹாட்டஸ்ட் வெஜிடேரியன் அலைவ்'



• கேரவான் கலாசாரம்

(மாமிசம் சாப்பிடாதவர்கள்) என்ற போட்டி நடக்கிறது. இதில் தொடர்ந்து இரண்டாவது வருடமாக அமிதாபச்சன் முதலிடத்தைப் பிடித்துள்ளார். நம்ம ஊர் மாதவன், அனில் கும்ப்ளே எல்லோரையும் பின்னுக்குத் தள்ளி முதலிடம் பிடித்தார்.

❖ பஞ்சாபில் ஒரு கலாசாரம் வேகமாய் பரவி வருகிறது. அது கேரவான் (வேன் வடிவத்தில் நகரும் வீடு. உள்ளே சகலமும் இருக்கும்) கலாசாரம். பல பேர் விரும்பி, அப்படி குடியிருக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்களாம்! வாழ்க்கை எப்படி ஓடுது? என்று தாராளமாய்க் கேட்கலாம்!

❖ அலெக்சி அப்ரிகோசவ், ஆண்டனி

லெக்கெட் மற்றும் விட்டாலி இன்ஸ் பர்க் மூவருக்கும் இந்த ஆண்டிற்கான இயற்பியல் நோபல் பரிசு வழங்கப்பட் டுள்ளது. 1.3 மில்லி யன் டாலர் பரிசு பெற்ற மூவரும் கம்ப் யூட்டர்களின் வர வுக்கு முன்பிருந்தே ஆராய்ந்து வருபவர்கள் என்பது குறிப் பிடத்தக்கது.



• தடம் பதித்த இசைப்புயல்

தொகுப்பு : ஆர். சுந்தரவல்லி

சம்பவங்கள் நடை பெற்றன. அவற்றுள் முக்கியமானது கங்குலி டெண்டுல்கரது பனிப் போர். சந்திப்பைத் தவிர்ப்பதற்காக கங்குலி போட்டி நாளன்று காலையில் தான் வந்தாராம் எல் லோரும் ஆவலுடன் எதிர்பார்த்த அவர் களது சந்திப்பு போட்டியின் இறுதி நாளன்று அக்னி நட்சத்திரம் பிரபு கார்த்திக் போல நிகழ்ந்ததாம்.

- கே.எஸ். லக்ஷ்மி

குவா குவா அறிவிப்பு ஒலிபெருக்கியில்

❖ தமிழ்நாட்டில் கடலூர் மருத்துவ மனையில், குழந்தை பிரசவ அறையில் பிறந்த மறு நிமிடமே, மருத்துவமனை ஊழியர் ஒருவர், பிறந்த குழந்தையின் தாய் தந்தையரின் பெயரையும், ஆணா பெண்ணா என்ற விவரத்தையும், குழந்தை பிறந்த நேரத்தையும் ஒலி பெருக்கியில் அறிவிக்கும் முறை முதல் முறையாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

தடம் பதித்த இசைப்புயல்

❖ ஹாலிவுட்டில் உள்ள 'கிராமன் சைன்ஸ்' என்ற திரையரங்கில் உலகப் புகழ்பெற்ற சினிமாக் கலைஞர்கள் தம் கை, கால் அச்சுக்களைப் பதிவுசெய்வது வழக்கம். இதுபோன்று சென்னை ஆழ் வார்ப்பேட்டையில் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள சினிமா பாரடைஸோ டிவிடி கடையில் தன் அச்சுக்களைப் பதிவு செய்தார் இசையமைப்பா ளர் ஏ.ஆர். ரஹ்மான்.

தொகுப்பு : சியாமளா ராஜகோபால்

❖ சென்னையில் நடந்த இரானி கோப் பைக் கிரிக்கெட் போட்டி யில் பல சுவாரஸ்யமான

காஷ்மீரில் மொபைல் ஃபோன் சேவை அறிமுகம்!

• ஹாட்டஸ்ட் வெஜிடேரியன்



❖ காஷ்மீர் மாநிலத்தில் கடந்த ஆகஸ்ட் மாதம் முதல், மொபைல் ஃபோன் சேவை அறிமுகப்படுத்தப்பட் டுள்ளது. அம் மாநிலத் தில் தனியார் மொபைல் நிறுவனம் எதற்கும் அனுமதி வழங்கப் படாத நிலையில், மத்திய அரசின் பி.எஸ்.என்.எல். நிறு வனம், இப்பொழுதுதான் முதன் முறை யாக மொபைல் ஃபோன் சேவையை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. பிரதமர் வாஜ் பாயும் காஷ்மீர் முதல்வர் முப்திமுக.மது சயீத்தும் மொபைல் ஃபோனில் பேசி சேவையை முறைப்படி துவக்கி வைத்தனர். பி.எஸ். என்.எல். அறிமுகப்படுத்தி யுள்ள இந்த மொபைல் ஃபோன் சர்வீஸிற்கு காஷ் மீர் மக்களிடையே பெரும் வரவேற்பு கிடைத்துள் ளது.

— ஜெயசுதா ஷங்கர்

• குவா குவா அறிவிப்பு!



"அம்மா இந்த சம் எனக்கு வரலை. கொஞ்சம் சொல்லிக் கொடு" கணேஷ் ரூமிலிருந்து கத்தினான். சட்னிக்கு தாளித்துக் கொண்டிருந்த ரம்யாவுக்கு, கோபமாய் வந்தது. ''அப்பாவைக் கேட்டுக்கோ'' பதிலுக்குக் கிச்சனிலிருந்து கத்தினாள்.

"அப்பா கையில ஆபீஸ் பைல் இருக்கு. நீதாம்மா சொல்லிக் கொடுக்கணும் ப்ளீஸ்" கிச்சனுக்கு வந்து கெஞ்சினான் கணேஷ். ஃப்ராக்ஷன் எப்பவுமே சந்தேகம் தான் கணேஷுக்கு. கொஞ்சம் சிக்கலான சம் தான். இப்போது உட்கார்ந்தால் அரைமணி



வாழ்க,

நேரமாகும் புரிய வைக்க. அவளுடைய ஃபேவரட் சீரியல்ஸ் இன்னும் பத்து நிமிடத்தில் ஆரம்பிக்கப் போகிறதே? எப்படி மிஸ் பண்ணுவது.

"கண்ணா, தாத்தாவிடம் கேட்டுக்கோ. அம்மா இராத்திரிக்கு சமைக்கணுமில்லையா! என் செல்லம்," தாஜா பண்ணினாள்.

"போம்மா, தாத்தா பாட்டி சீரியல் பாத்துண்டிருக்கா. தாத்தா முடியாதுன்னு சொன்னதாலதான் இங்கே வந்தேன். ப்ளீஸ்மா" கெஞ்சினான் கணேஷ். "சரி, சரி ரூமுக்குப் போ. நான் வர்றேன்" எரிச்சலுடன் முனகிக் கொண்டே பொங்கலை குக்கரில் மூடி வைத்துக் கிளம்பினாள்.



'கரண்ட் கட்!'

ஸ்ரீமதி குஹன்

டக்கென்று கரண்ட் கட்டானது.

இருட்டில் தட்டுத் தடுமாறி காண்டிலையும், மேட்ச் பாக்ஸையும் எடுத்துக் கொண்டு ஹாலுக்கு வந்த போது எல்லோருமே ஹாலுக்கு வந்து விட்டிருந்தனர். கவிதாக் குட்டி அப்பாவை இறுக்கிக் கட்டிக் கொண்டு பயத்தில் மிரள மிரள உட்கார்ந்திருந்தாள். கணேஷ் தாத்தா பாட்டி மடியில்.

"சரியான டைம்ல கரண்ட போயிடுச்சே. இப்போதைக்கு வருமா, வராதா?" அலுத்துக் கொண்டாள் யசோதா.

"யாருக்குத் தெரியும்? எப்பவும் இங்க இப்படித்தான். சீரியல்ல நல்ல திருப்பம் வரும் போது இங்க கரண்ட் இருக்காது. ஆபீஸ்ல கேட்டுத் தெரிஞ்சிக்கணும்" பொருமினாள் ரம்யா.

வாசுவுக்குத் தனி வீடு வாங்க வேண்டுமென்ற ஆசை. எலிப் பொந்து மாதிரியான ஃப்ளாட்டில் வாடகைக்கு இருந்து இருந்து வெறுத்துப் போனதால் சிட்டியை விட்டு இருபது கிலோ மீட்டரில் இருந்தாலும் பரவாயில்லையென்று பாரதி நகரில் வீடு வாங்கினான். தண்ணீர் கஷ்டம் இல்லை. ஆனால் முணுக்கென்றால் கரண்ட் போய் விடும். திருப்பி பத்து நிமிடத்திலும் வரும்; இல்லை இரண்டு நாள் ஆனாலும் ஆகும்.

"ஃபோன் பண்ணி ஈ.பிக்கு கேளேண்டா" பரபரத்தார் கிருஷ்ணமூர்த்தி. "அப்பா ஒவ்வொரு தடவையும் 'இப்ப வந்துடும்; இப்ப வந்துடும்'னு சொல்றாங்களே தவிர பாஸிடிவா ஒண்ணும் சொல்ல மாட்டாங்க. வரும் போது வரட்டும் அது" எரிச்சல்பட்டான் வாசு.

பளீரென்று மின்னலும் இடியும் அடுத்தடுத்து வந்ததில் பயந்து போய் அழுதாள் கவிதா.

"அழாதே குட்டி. பயம்மாயிருந்தா 'புத்திர் பலம்' ஸ்லோகம் சொல்லு. பயமெல்லாம் பறந்து போயிடும்" தைரியமூட்டிக் கொண்டே அழகாக நாலைந்து ஸ்லோகங்களைச் சொன்னான் கணேஷ்.

ரம்யாவுக்கு ஆச்சர்யம். "இதெல்லாம் எப்படிடா தெரியும்?"

"அம்மா எங்களுக்குத்தான் தனியா ஒரு பீரியடே இருக்கே. ஒவ்வொரு வாரமும் ஒவ்வொண்ணா சொல்லித் தருவா. பாரதியார் பாட்டுக் கூடச் சொல்லித் தந்திருக்கா தெரியுமா?"

"எனக்குக் கூட ஒரு பாரதியார் பாட்டுத் தெரியுமே"யென்று தன் மழலைக் குரலில், "அச்சமில்லை அச்சமில்லை" அழகாகப் பாடினாள் கவிதா.

''சொல்லவேயில்லையே செல்லம்'' கொஞ்சினாள் ரம்யா.

"உனக்கு எங்க டைமிருக்கு? ஆபீஸ், ஆபீஸ் விட்டு வந்தா டீவி. நாங்க சொல்ல வந்தாலும் ரூமுக்குப் போய்ப் படின்னு சத்தம் போடறே" குற்றவுணர்வில் ரம்யா தலைகுனிந்தாள்.

"சரி, சரி அடுத்ததாக திருமதி ரம்யா வாசு அவர்கள் ஒரு பாட்டு பாடுவார்கள்" உதவிக்கு வந்தான் வாசு.

"ஐயோ, நானா? எனக்கு டச்சேயில்லை."

"ப்ளீஸ் ரம்யா, உன் குரலைக் கேட்க ஓடோடி வந்த என்னை ஏமாற்றாதே. பாடு ரம்யா பாடு'' சினிமா ஸ்டைலில் வாசு கெஞ்ச, ரம்யா, 'சிங்கார வேலனே' பாடினாள்.

"ரொம்ப நல்லாப் பாடறே ரம்யா. எவ்வளவு நாளாச்சு உன் குரலைக் கேட்டு," மனதாரப் பாராட்டினாள் யசோதா.

ரம்யாவின் மனம் இளகியது.

"அம்மா, நீங்களும்தான் எவ்வளவு நல்லா பாடுவீங்க. ப்ளீஸ் எனக்காக, 'குறையொன்றுமில்லை' பாடுங்களேன்'' கெஞ்சினாள் ரம்யா. முதலில் செல்லமாக மறுத்தாலும், அருமையாக யசோதா பாடினாள்.

''மனசுக்கு இதமாய் இருக்கு. இந்தத் தடவை ஆபீஸ் ஆன்வல் டேக்கு நான் இதைத்தான் பாடப் போறேன். நீங்கதான் ஹெல்ப் பண்ணனும்'' கொஞ்சினாள் ரம்யா.

"சரி, சரி வாசு உன்னோட மிமிக்ரி திறமையை எடுத்து உடேன்" கிருஷ்ணமூர்த்தி ஆர்டர் போட, பதிலுக்கு வாசு, "நீங்க முதல்ல ஷேக்ஸ்பியரின் ஆன்ட்டனி கிளியோபாத்ரா நாடகத்திலிருந்து சீசர் செத்தவுடனே, ஆன்ட்டனி ஸ்பீச்சைப் பேசுங்கப்பா" என்றான். கிருஷ்ணமூர்த்திக்கு ஆங்கில இலக்கியத்தில் நல்ல புலமை.

மறுக்காமல் அவரும், ''பிரெண்ட்ஸ், ரோமன்ஸ், கன்ட்ரிமென்" என்று பேச, வாசுவும் தன் பங்குக்கு எல்லா நகைச்சுவை நடிகர்களின் குரலிலும் மிமிக்ரி செய்ய வீடே கலகலத்தது.

பட்டென்று கரண்ட் வந்தது. மணி பார்த்தால் 9:50.

''டைம் போனதே தெரியலையே. இன்னும் 'மாமி' சீரியல் முடிய பத்து நிமிஷம் இருக்கு. யாராவது சித்த டீவி போடுங்களேன்" பரபரத்தாள் யசோதா.

"ஆமாமாம் டிபன்தானே. எல்லோரும் கைல வெச்சுண்டே சாப்பிடலாம். கணேஷ் கவிதாக் குட்டியைக் கூட்டிண்டு வா" என்று உள்ளே ஓடினாள் ரம்யா.

''எங்க குட்டியைக் காணோமென்று ரூமில் தேடிய கணேஷ், ஸ்வாமி உள்ளில் விளக்கெரிவதைப் பார்த்து, "கவிதா" எனக் கூப்பிட வந்தவன் அப்படியே நின்றான். கை கூப்பி நின்ற கவிதாக் குட்டியை, "என்ன வேண்டிண்ட சாமிகிட்ட'' என்று கேட்டான்.

"வாரத்துக்கொரு தடவை இந்த மாதிரி கரண்ட் போனா எவ்வளவு நல்லாயிருக்கும். எல்லாருக்கும் ஸ்கூல், ஆபீஸ் ஒருநாள் லீவ் இருக்கற மாதிரி, டீவிக்கும் ஒருநாள் லீவு கொடுன்னு வேண்டிண்டேன்'' என்று சொல்ல, கணேஷும் சிரிப்புடன் தலையாட்டினான்.

கோவைக்காயை மெல்லிய வட்டமாக அரிந்து உப்பு, மிளகாய்த் தூள், பெருங்காயம், கடலை மாவு சேர்த்துப் பிசிறி 5 நிமிடங்கள் வைத்து எண்ணெய் 4 டேபிள் ஸ்பூன் விட்டு பொரியல் செய்ய மொறுமொறுவென்று கிரிஸ்பாக இருக்கும். இதே போல் வெண்டைக்காயிலும் செய்யலாம்.

- கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி.



குளிர்காலத்தில் சருமம் காக்க...!



குளிர்காலத்தில் நம்மில் பலருக்கும் மிகவும் அதிகமாக சருமப் பாதிப்புகள் ஏற்படுவது வழக்கம்தான். சரும வறட்சி, சருமம் சுருங்கிப் போதல் போன்ற பல பிரச்னைகள் ஏற்படும். இப்படி கடும் குளிர் நாட்களில் சருமம் பாதிக்கப்படும் விதங்கள், அதற்கான காரணங்கள், அவைகளுக்கான ஆயுர்வேத சிகிச்சைகள் பற்றி இங்கு விரிவாகக் கூறுகிறார் அழகுக் கலை நிபுணரும், 'இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி' அரசின் அங்கீகாரம் பெற்ற அழகுக் கலை பயிற்சிப் பள்ளியின் இயக்குனருமான திருமதி. ஹசீனா சையத்.

"சருமத்தில் வறண்ட சருமம் என்பது ஒரு வகை. ஆனால் சாதாரண சரும வகையைப் பெற்றவர்களுக்கும் கூட இந்தக் குளிர்காலத்தில் சருமம் வறண்டு போகும் வாய்ப்பு அதிகம். குளிர் காலத்தில் காற்று மிகவும் குளிர்ந்து விடுகிறது. சருமத்தின் அடியிலுள்ள எண்ணெய்ப் பசையை உற்பத்தி செய்யும் சுரப்பிகள் இந்தக் குளிர்காற்றினால் தாக்கப்படுவதால் அதன் செயல்பாடு குறைகிறது. அதனால் சருமம் உலர்ந்து போவதுடன் அதன் மென்மையையும் இழந்து விடுகிறது. அங்கங்கே சிவந்தும், தடித்தும் போகும் வாய்ப்பு உண்டு. சருமத்தின் உலர்வைத் தடுக்க ஈரப்பசை கொண்ட சோப் மற்றும் மேக்-அப் சாதனங்களையே பயன்படுத்த வேண்டும்.

நம் சருமம் என்ன வகையைச் சேர்ந்தது என்பதை நாமே ஒரு எளிய சோதனையின் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம். (சோதனை செய்யும் விதத்தைக் கட்டத்தில் காண்க).

நம் முகத்தில் உள்ள பகுதிகளை மூன்றாகப் பிரிக்கலாம். நெற்றிப்புறம் (அதைச் சுற்றியதை) T ஸோன் எனப்படும். தாடைகள் மற்றும் கன்னங்களைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகள் 'C' ஸோன் என்றும், தொண்டைப் பகுதியில் இறங்குமிடம் 'Y' ஸோன் என்



சருமத்தின் வகையை அறிய இதோ ஓர் எளிய சோதனை :

இரவு படுக்கப் போகுமுன்பு முகம் கழுவி அப்படியே படுக்கச் செல்ல வேண்டும். மறுநாள் காலை ஒரு டிஷ்யூ பேப்பரால் ஒற்றி யெடுத்துப் பார்க்க ஆயில் படிவது 'லைட்'டாக இருந்தால் அது சாதாரணச் சருமம்; அதிகமாக இருந்தால் அது எண்ணெய்ப் பசை மிகுந்த (ஆயிலி) சருமம். எண்ணெய்ப் படிவது துளியும் இல்லையென்றால் அது உலர் சருமம்.

நும் வழங்கப்படும். இவைகள் முழுமையுமே எண்ணெய்ப் பசை கொண்ட சருமமாகவோ, உலர் சருமமாகவோ இருக்கலாம். அல்லது இவை மூன்றில் இரண்டு எண்ணெய்ப் பசை கொண்டதாகவும் ஒன்று உலர்ந்தும் அல்லது ஒன்று எண்ணெய்ப் பசையுடன் இரண்டு உலர்ந்தும் இருக்கலாம். அப்படியிருக்கும் சருமத்தைக் 'காம்பினேஷன் ஸ்கின்' என்பார்.

மிகவும் உலர்ந்த சருமம் பி.ஹெச் பேலன்ஸ் (Presence of Hydrogen & Iron) இல்லாமல் இருக்கும். இந்த வகைச் சருமம் மிக விரைவில் - அதுவும் குளிர்காலம் என்றால் மிக மிக விரைவில் வறண்டு விடும். எனவே இப்படிப்பட்ட சரும வகை கொண்டவர்கள் குளிர்காலத்தில் உலர் தன்மை கொண்ட சோப் வகைகளைத் தவிர்த்து ஈரப்பசையுள்ள சோப்புகளையே பயன்படுத்த வேண்டும்.

சருமத்தின் ஈரத்தன்மையைக் காக்கும் ஈரப் பசை (மாய்ச்சரைசர்) கொண்ட க்ரீம் வகைகளை ஒரு அழகுக் கலை நிபுணரின் ஆலோசனையின் பேரில் பயன்படுத்துதல் நலம்.

குளிர்நாட்களில் வெளியில் செல்லும் முன்பு குளிர்ந்த நீரால் முகம் கழுவுதல் தவறானது. இப்படிச் செய்வதால் சருமம் மேலும் உலர்ந்து போகும்.

சருமம் சோர்வடையாமல் இருக்கும் வண்ணம் சிலவித பயிற்சிகளுடன் அன்றாடம் நடைப்பயிற்சியும் செய்ய வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் சருமம், முடி இரண்டுக்குமே சீரான இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும். இவைகள் பொலிவுடன் விளங்கும்.

உதடுகளில் எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் எதுவும் கிடையாது என்பதுதான் அவைகளில் உலர்வும் வெடிப்பும் ஏற்படக் காரணம். ரோஜா இதழ்களை நன்கு நசுக்கி அதனுடன் (உப்பு கலக்காத) வெண்ணெயும், பாலாடையும் சேர்த்து நன்கு குழைத்து உதடுகளில் தடவி 15 நிமிடங்கள் விட்டு பின்பு கழுவி விட வேண்டும். உதடுகளின் உலர்வுத் தன்மை இதனால் நீங்கும்.

ஈரப்பசையுள்ள வாஸ்லினை அடிப்படையாகக் கொண்ட லிப்ஸ்டிக்குகளைப் பயன்படுத்த நல்ல பலன் தெரியும். ஈரத் தன்மை கொண்ட க்ரீம்களை (பேஸாகப்) பயன்படுத்தி மேக்-அப் போடுவதால் சருமம் உலராமல் இருக்கும்.

யோகர்ட் (ஆவினில் கிடைக்கும்) - ¼ கப்,

தேன் - 1 டீஸ்பூன்,

பால் பவுடர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

இவைகள் மூன்றையும் பன்னீர் விட்டுக் கலந்து முகத்தில் நன்கு தடவி 10 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு முகத்தைச் சாதாரண நீர் கொண்டு கழுவ வேண்டும். வாரம் 2 அல்லது 3 முறைகள் இதே போலச் செய்து வர சருமத்தின் வறட்சி நீங்கும்.

இனி குளிர்நாட்களில் காலை-மதியம்-மாலை ஆகிய மூன்று நேரங்களிலும் சருமம் பராமரிக்கலாமா?

காலை வேளைகளில் ஆலிவ் ஆயில் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் தடவி (தேவைப்பட்டால் உடல் முழுதும் கூட தடவி) 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் ஊறிப் பின்பு குளிக்கலாம். சிலரின் சருமம் மிகவும் வறண்டு போய் கோடுகள் வரைந்தது போன்று தோற்றம் தரும். அதற்கு இப்படிச் செய்வது மிகவும் நல்ல பலன் தரும்.

வெளியில் செல்லும் போது கை - கால்களில் ஈரப்பதம் (மாய்ச்சரைசர்) கொண்ட க்ரீம்களைத் தடவிக் கொள்ளுதல் அவசியம். உதடுகளுக்கு வாஸ்லின் அல்லது லிப்ஸ்டிக் போடுதல் அவசியம். முகத்துக்கும் ஈரப் பசை கொண்ட மேக்-அப் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மதியம் : மதிய உணவிற்குப் பிறகு ஈரத் தன்மை கொண்ட சோப் போட்டு முகம் கழுவிய பின்பு மாய்ச்சரைசர் கொண்டு

முகத்தை 'டோன்' செய்ய வேண்டும்.

மாலையில் : மாய்ச்சரைசர் (ஈரப்பதம்) கொண்ட க்ளென்சர் வைத்து முகத்தை நன்கு சுத்தம் செய்து பின்பு சருமத்திற்கு ஊட்டம் தரக்கூடிய நல்ல க்ரீம் பயன் படுத்தி லேசாக மசாஜ் செய்து விட்டு அப் படியே படுக்கச் செல்லலாம். இரவு வேளை களில் சருமத்தை அப்படி காற்றை நன்கு சுவாசிக்கும்படி விடுதல்தான் நலம். மிகவும் உலர் சருமமாக இருந்தால் ஈரப்பதம் கொண்ட ஏதாவதொரு க்ரீமைத் தடவிக் கொண்டு படுக்கலாம். க்ரீம்களைத் தேர்வு செய்யும் போது, 'பி.ஹெச் பேலன்ஸ்' உள் ளதா என்பதைப் பார்த்து வாங்க வேண்டி யது மிகவும் அவசியம். இதுபோன்ற க்ரீம்கள் சருமத்தில் பாதிப்பு எதையும் ஏற்படுத்தாது.

பழுத்த வாழைப்பழம் - 1 (குழைத்தது)
பால் பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்.
தேன் - ¼ டீஸ்பூன்.

இவைகள் அனைத்தையும் சேர்த்து நன்கு குழைத்து முகம் மற்றும் கழுத்துப் பகுதியில் தடவி 20 நிமிடங்கள் வரை அப்படியே விட்டு சாதாரண நீர் விட்டுக் கழுவ வேண் டும். இதில் தேன் கலப்பதால் புருவம், கண்ணிமைக்குப் படாமல் போட வேண் டும். கறுத்த சருமத்திற்கு மிகவும் உகந்தது இது.

தக்காளி ஜூஸ் - 1 டீஸ்பூன்
ஓட்ஸ் மாவு - ½ டீஸ்பூன்
தேன் - 3 சொட்டு

இவைகளை நன்கு கலந்து முகத்தில் பேக் போலப் போட்டு 20 நிமிடங்கள் வரை ஊறவிட்டு சாதாரண நீர் விட்டுக் கழுவலாம்.

கேரட் பல்ப் (பச்சையாக) - 1 டீஸ்பூன்,
பப்பாளி - ¼ டீஸ்பூன்,
தேன் - 2 சொட்டு,
வைட்டமின் ஈ கேப்சூல் - 2 (உடைத்து)

இவைகளைக் கலந்து முகத்தில் மாஸ்க் போலப் போட்டு 20 நிமிடங்கள் அப்படியே விட்டு சாதாரண நீர் கொண்டு கழுவலாம். வாரம் ஒருமுறை இப்படிச் செய்து வரலாம்.

ஓட்ஸ் மீல் - 1 டீஸ்பூன்,
சந்தனப் பவுடர் - ¼ டீஸ்பூன்.

இவையிரண்டையும் பன்னீர் விட்டுக் கலந்து அதைக் கொண்டு முகத்தைச் சுத்தம் செய்து பின்பு ஒரு தம்ளர் நீரில் ¼ டீஸ்பூன் தேன் விட்டுக் கலந்து முகம் கழுவிய பின்பு உருளைக்கிழங்கை வில்லைகளாக வெட்டி முகத்தில் ஒட்டி வைத்து 10 நிமிடங்கள் கழித்து எடுக்க முகத்தின் ஈரத்தன்மை கூடும்.

துளசிச் சாறு - 1 டீஸ்பூன்,
ஈ ஆயில் கேப்சூல் - 2 (உடைத்து)

இவைகளை நன்கு கலந்து முகத்தில் தடவி 10 நிமிடங்கள் அப்படியே விட்டுப் பின்பு முகம் கழுவ நல்ல பலன் தெரியும். இவைகள் தவிர இரத்த ஓட்டத்தை நன்கு மேம்படுத்தும் வண்ணம் ஆயுர்வேத முறை யில் சிகிச்சைகள் செய்து கொள்ளலாம். தொடர்ந்து 7 முதல் 14 நாட்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் சுக சிகிச்சை ஓராண்டுக்கு வேண்டிய ஊட்டத்தைச் சருமத்திற்கு தரும். வாழ்நாளை நீட்டித்து மன அமைதியையும் தரவல்லவை இந்தச் சிகிச்சைகள்" என்கிறார் திருமதி. ஹசீனா.

தொகுப்பு : **வைதேகி தேசிகன்**

கோவிலில் அபிஷேகம் செய்த பஞ்சாமிர்தம் நிறைய இருந்தது. யாரும் ஒரு ஸ்பூனுக்கு மேல் சாப்பிடவில்லை. ஒரு ஐடியா தோன்றி யது. சட்டென்று அந்த பஞ்சாமிர்தத்தில் கூட பால் கலந்து மிக்ஸியில் அடித்து ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து சில்லென்று மிக்ஸட் ஃப்ரூட் ஷேக் செய்து கிளாஸில் விட்டுக் கொடுக்க நிமிடத்தில் காலி.

- கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி.







மலர்களின் பள்ளத்தாக்கில்...

அனுராதா ரமணன் அளித்த அரு மருந்து ஐம்பது வயதான எனக்கு (எரிசரி கூட இரண்டு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். முறைக்கிறார் என் வீட்டுக்காரர்) நான் நினைத்துப் பார்க்காததெல்லாம் செய்ய தெம்பளித்தது.

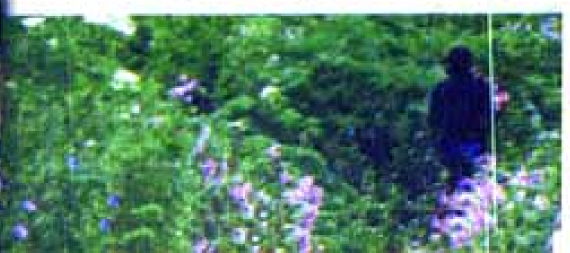
பத்ரிநாத் போகும் வழியில் உள்ள கோவிந்தகாட் அருகில் உள்ள மலர்களின் பள்ளத்தாக்குக்கு 'ட்ரக்கிங்' சென்று அந்த கண்கொள்ளாக்காட்சியைப் பாா்த்து விட்டு வந்தேன்.

இதில் அனுராதா எங்கு வந்தார் என்கிறீர்களா? என் வயதிற்குரிய பி.பி., கொலஸ்ட்ரால், படபடப்பு எல்லாம் இரண்டு வருடங்களாக உண்டு. வீட்டில் ஏதாவது விசேஷம் அல்லது பண்டிகை தினங்களில் கூடக் கொஞ்சம் வேலை செய்து விட்டாலோ நடுநடுவில் ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொண்டு ஏதோ எந்த நிமிஷத்திலும் ஹார்ட் அட்டாக் வரக்கூடும் என்று பயந்து பயந்து நாளைக் கழிப்பேன். அப்படிப்பட்ட நான் தைரியமாகச் சென்று வந்தேன் என்றால் அதில் அனுராதா ரமணன் அவர்களுக்குப் பெரிய பங்கு உண்டு. மங்கையர் மலரில் அவர் கட்டுரையைப் படித்து ஊக்கம் அடைந்திருந்தேன்.

தங்கையுடன் 'மலர்ப் பள்ளத்தாக்கு' சென்று வருவதைப் பற்றி கணவரிடம் பேசிய போது முதலில் கடும் எதிர்ப்பு தெரிவித்தார். படிப்படியாக அவர் மனதை மாற்றினேன். இறுதியில் ஒரு நிபந்தனையோடு சம்மதித்தார். தானும் வருவேன் என்பதுதான் அது. என்னுடைய அக்காக்களில் ஒருவர், "உன்னால் முடியுமா?" என்று கேட்டார். ஆனால் 87 வயது இளைஞரான என் தந்தை, "போய் வா" என்று உற்சாகத்துடன் அனுமதி அளித்தார்.

என் பெண் (அவள் ஒரு டாக்டர்) "நீ உன் எடையைக் குறை. அப்புறம் போகலாம். போவதற்கு முன் கம்ப்ளீட் செக்-அப் பண்ணிண்டு போ" என்றாள். பையன், "நீ







எப்படியம்மா ஏறுவாய்?" "நான் வரும்வரை (அவன் டென்டில் படித்துக் கொண்டிருக்கிறான்) வெயிட் பண்ணு" என்றான் கவலையோடு.

இந்த சீஸனில் எப்படியும் போய் விட்டு வருவது என்று நிச்சயம் செய்து விட்டோம். நாங்கள், கணவன் மனைவி இருவர், என் தங்கை ரமா, அவள் கணவர் பிரஸாத், அவர்கள் மகள் ஆர்த்தி எல்லாருமாக டில்லியிலிருந்து புறப்பட்டோம். ஹரித்வாரிலிருந்து என் கணவர் வேலை செய்யும் நிறுவனத்திலிருந்து ஒருவரும் எங்களுடன் வந்தார். எங்களுக்கு ஒரு நல்ல டிரைவரும் அமைந்தார். இது ரொம்ப முக்கியம். மலைப் பகுதியில் வாகனம் ஓட்டுவோர் மிகவும் கவனமாகவும், பொறுமையாகவும், திறமைசாலியாகவும் இருக்க வேண்டும்.

இந்த வருடம் நல்ல மழை. (மலர்ப் பள்ளத்தாக்கு செல்வதற்கு சிறந்த காலம் - ஜூலை, ஆகஸ்ட் என்று சொன்னார்கள்) ஆனால் செல்லும் இடமெல்லாம் மழை கூடவே வந்தது. முதலில் பத்ரிநாராயண பெருமாளிடம் அனுமதி பெற பத்ரிநாத் சென்றோம். பகவானைத் தரிசித்து மகிழ்ந்தோம். பத்ரியிலிருந்து மூன்று கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ள மானா என்கிற கிராமத்துக்குச் சென்று வேதவ்யாசர் தவம் செய்த குகையைக் கண்டோம். அருகில் சரஸ்வதி நதி உற்பத்தியாகிற இடம் பார்த்தோம். சோவென்ற இரைச்சலுடன் பாய்ந்து வருகிறாள் சரஸ்வதி.

மறுநாள் காலையில் பத்ரி கோவில் மகா அபிஷேகம் தரிசித்து விட்டுக் கிளம்பினோம். ஒன்பது மணிக்கு கோவிந்த்காட் எனப்படும் இடத்திற்கு வந்து சேர்ந்தோம். இந்த அழகிய கிராமத்தில், பஸ், கார், சுமோ, குவாலிஸ் என வண்டிகள் மயம். பார்க்கும் இடமெல்லாம் சீக்கியர்கள். இந்த இடத்திலிருந்து காங்கரியா எனப்படும் இடத்திற்கு 14 கி.மீ. கால்நடையாகவோ, கழுதை மீதோ அல்லது பிட்டு விலோ (டூரிஸ்டுகளை கூலிகள் முதுகில் சுமந்து செல்வார்கள்) செல்ல வேண்டும். கீழேயிருந்து அண்ணாந்து பார்த்தால் மலை மீது வெகு தொலைவில் எறும்பு ஊர்வது போல் மக்கள் நடந்து செல்வது தெரிந்தது. கொஞ்சம் தலையைச் சுற்றுகிறாற்போல் இருந்தது. யாரிடமும் சொல்லவில்லை. ஆனால் நினைவாக மருந்தை எல்லாம் எடுத்துச் சாப்பிட்டேன்.

மூன்று நாட்களுக்கு வேண்டிய ஆடைகள், ஸ்வெட்டர், ஷால், கோட் வகைகள், கொஞ்சம் நொறுக்குத் தீனி எல்லாம் ஒரு பையில் எடுத்துக் கொண்டு மற்றதை ஜீப்பில் வைத்து விட்டுக் கிளம்பினோம். இரண்டு குதிரைகளை வாடகைக்கு எடுத்து ஒன்றின் மீது சாமானை வைத்தோம். (அவைகள்





குதிரைகள் அல்ல, ம்யூல்ஸ் எனப்படும் கோவேறு கழுதைகள்) நாங்கள் ஹெல்த்தி குதிரைகளாக செலக்ட் செய்தோம். பாவம் நிறைய குதிரைகளுக்கு முதுகெல்லாம் ரணம். மேனகா காந்தி பார்த்தால் ரத்தக்கண்ணீர் விடுவார்.

தரையில் ஊன்றி நடப்பதற்காக ஆளுக்கு ஒரு கம்பு வாங்கிக் கொண்டோம். மனதில் பத்ரிநாராயணப் பெருமாளை வணங்கி ட்ரிப்பைத் தொடங்கினோம். சீக்கியர்கள் தங்கள் குருவை வணங்கி கோஷமிட்டபடி மலை ஏறிக் கொண்டிருந்தார்கள். போகும் இடமெல்லாம் 'வாஹே குரு' என்கிற கோஷம் நமக்கும் தெம்பு அளிக்கிறது. அவர்கள் ஹேம்குண்ட் சாகிப் என்கிற 14000 அடியில் உள்ள குருத்வாராவிற்கு சென்று தரிசித்து வருவதற்காகச் செல்கிறார்கள்.

கோவிந்த்காட் சுமார் 7000 அடியில் உள்ளது. அங்கிருந்து 10,000 அடிக்கும் மேல் உயரத்தில் உள்ள காங்கரியாவிற்கு மதியம் போய்ச் சேருவதாகத் திட்டம்.

பாதை கரடுமுரடாகவும், கற்கள் பதித்ததாகவும் இருந்தது மட்டுமின்றி மிகவும் செங்குத்தாகவும் இருந்தது. ஆனால் சுற்றிலும் ரம்மியமான காட்சிகள். கஷ்டப்பட்டு மேலே ஏற ஏற அதற்குக் கை மேல் பலன். அதாவது இயற்கையின் அழகு கூடிக் கொண்டே இருந்தது.

வழியில் புல்னா மற்றும் ப்யுண்டர் கிராமங்கள் உள்ளன. இந்தக் கிராமங்களில் கூல்ட்ரிங்க்ஸ், காப்பி, டீ, டிபன் எல்லாம் கிடைக்கின்றன. ஆனால் வயிறை லைட்டாக வைத்துக் கொண்டு ஏறுவது பெட்டர்.

ஓட்ஸை மிக்ஸியில் பொடி செய்து கஞ்சி வைத்துச் சாப்பிட்டால் வாயில் 'திப்பி திப்பி'யாக அகப்படாது.

- டி. ஸ்ரீமதி.



மூன்று கிலோ மீட்டர் ஏறியதும் புல்னா என்கிற கிராமம் வந்தது. ப்யூண்டர் கங்கா எனப்படும் நதியும் கூடவே சலசலவென்று எங்களுக்குக் கூடவே வந்தது. வழிநெடுக குதிரையின் சாணம்! கல்லு கல்லாக பாதை நடப்பதற்கு மிகச் சிரமம்தான்.

ஆனால் ஐந்து வயதுள்ள சிறுவர்களிலிருந்து 75 வயது வரை உள்ள சீக்கிய பக்தர்கள் உற்சாகமாக நடப்பதைப் பார்த்து தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டேன். பதினைந்து நிமிடங்கள் நடந்தால் இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் ஒரு பாறை மீதமர்ந்து ரெஸ்ட். இயற்கையை அணுஅணுவாக ரசித்துக் கொண்டு மெல்ல நடந்தேன். ட்ரெக்கிங் ஷூ அணிந்திருந்ததால் வலி கொஞ்சம் குறைவாக இருந்தது. ஒவ்வொரு செங்குத்தான ஏற்றத்திற்குப் பிறகு பல்ஸ் எகிறும். சில சமயம் பயமாகவே இருந்தது. படபடப்பு அடங்கிய பின் நிதானமாக ஏறுவேன்.

எதிர்ப்பக்க மலையில் உள்ள நீர்வீழ்ச்சி, பாறைகளில் மோதி ப்யூண்டர் கங்காவில் விழும் அழகு, பாதை ஓரங்களில் உள்ள அழகான பூக்களுடைய குட்டிச் செடிகள், உயரமான தேவ்தார் மரங்கள் அனைத்தையும் ரசித்துக் கொண்டே மேலே ஏறினேன். என் கூட வந்தவர்கள் எல்லோரும் கிடுகிடுவென்று முன்னால் சென்று விட்டார்கள். என் கணவரின் கம்பெனி ஆள் மட்டும் என் கூடவே வந்தார். இன்னும் சிறிது தூரம் சென்ற பின் படபடப்பு அதிகம் ஆனதால் அந்த நண்பர் அட்வைஸ்படி ம்யூலின் மீது அமர்ந்தேன்.

அதுவும் ஒரு அட்வென்ச்சர்தான். வளைந்தும், செங்குத்தாகவும் ஏறும் பாதையில் குதிரை மீது உட்கார்ந்து செல்வது திக்திக்கென்றது. குதிரைக்கும் அடி சறுக்கும். மழையினால் ஈரமான பாதையில் அதற்கும் அங்கங்கு வழுக்கியது. கால்நடையாகச் சென்ற பொழுது சுற்றிலுமுள்ள கண்கொள்ளாக் காட்சிகளை ரசிக்க முடிந்தது. ஆனால் குதிரை மீது பயணித்தபோது பயத்தில் ஜபம் பண்ணிக் கொண்டுதான் வர முடிந்தது! நடு நடுவில் இறங்கி நடந்து வந்தேன். ஒருவழியாக காங்கரியா வந்து சேர்ந்து விட்டோம். என் கணவர், என் தங்கை, அவள் கணவர் மூவரும் 14 கிலோ மீட்டர் நடந்தே ஏறி விட்டார்கள். எல்லோரும் ரொம்பவே களைத்திருந்தோம். நான்கு மணி சுமாருக்கு லேட் லன்ச் சாப்பிட்டோம். சூடாகச் சப்பாத்தி, தால், உருளைக்கிழங்கு கறி, சூப் எல்லாம் ருசித்துச் சாப்பிட்டோம்.


மாடுலர் கிச்சன்னா
விலை எக்கச்சக்கம்னு
யார் சொன்னது ?
ரூ. 12,350/- முதல்
வசதிக்கு ஏற்ற விலையிலே,
தேவைக்கேற்றவாறு
கிச்சன் அமைப்புகளை
செய்து கொள்ளலாம்.
• நிர்பந்தம் ஏது மில்லாமல், எமது நிபுணர்கள் உங்கள் இல்லத்திற்கு வந்து, உங்களது சமையல் அறைக்கு ஏற்றவாறு அமைப்புகளை சிபாரிசு செய்வார்கள்.
• ஒரே சமயத்தில் அதிக பணத்தை செலவழிக்காமல், பகுதி பகுதியாகவும் அமைப்புகளை செய்துக் கொள்ளலாம்.
• பழைய கிச்சன்களையும் புதுப்பிக்கலாம்.
• எமது ஷோரூம்களில் மாடல் கிச்சன்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் தரத்தையும், நேர்த்தியான அமைப்பையும் நேரில் கண்டு அறியலாம்.
• ரொடேட்டிங் ஷெல்ஃப்
• சுலபமாக கையாளக்கூடிய டிராலிகள்
• கார்னர் ஸ்டாண்டுகள்
• குப்பைக் கூடைக்கு தனி இடம் என பல அமைப்புகள்
JFA
SINCE 1937
ஜெயபாரதம் பர்னிச்சர் & அப்லயன்ஸஸ் ப்ரைவேட் லிமிடெட்
• அடையார் : (மலர் மருத்துவமனை அருகில்) பழைய எண் 47, 1வது மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், ✆ : 24405120, 24405140
• அசோக் நகர் : (ஜவஹர் வித்தியாலயா எதிரில்) புதிய எண் 73, 4வது அவென்யூ, ✆ : 23713493, 23713494
• அண்ணா நகர் : (அண்ணா நகர் கிளப் அருகில்) W-105, 2வது அவென்யூ, ✆ : 26223377, 26203123
• இராயப்பேட்டை : 18, இராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை, (பைலட் தியேட்டர் எதிரில்)
✆ : 28131384, 28132403 e-mail : jfa@vsnl.com
0% வட்டியில், சுலபத்தவணை முறையிலும் கிடைக்கும்*
*Conditions apply
CKHM - 120

பொன்மொழி :

கடன் கொடுப்பதால் நட்பு முறியும் என்பது தவறு. அதைத் திருப்பிக் கேட்பதால்தான் அவ்வாறு நேருகிறது!" தகவல் : சுசீலா பொன்னுசாமி

நன்றாகக் குளிர் ஆரம்பித்து விட்டது. இரவு நல்ல சூடான வெந்நீர் வரவழைத்துக் குளித்து விட்டுப் படுத்தோம். 10,000 அடிக்கும் மேல் ஆல்டிட்யூட் என்பதால் இரவு என் கணவருக்கு சிறிது மூச்சுவிட சிரமமாக இருந்தது.

காங்கரியாவில் சீசனில் மட்டும் நிறைய சீக்கியர்களும் மற்ற டூரிஸ்ட்களும் வருவார்கள். மற்றபடி அக்டோபரிலிருந்து மே வரை யாரும் வர மாட்டார்கள். குளிர்காலத்தில் பனியால் போக்குவரத்தும் ரொம்பக் கஷ்டமாகிவிடும்.

ஹேம்குண்ட்சாகிப் மற்றும் மலர்ப் பள்ளத்தாக்கு இரண்டுக்கும் காங்கரியாதான் பேஸ் காம்ப். காங்கரியாவிலிருந்து மலர்ப் பள்ளத்தாக்கு 4 கி.மீ. ஹேம்குண்ட் 6 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளன. இங்கிருந்து காலையில் கிளம்பி ஏதாவது ஒரு இடத்திற்குச் சென்று பார்த்து அல்லது தரிசித்து விட்டு மாலைக்குள் திரும்பி விட வேண்டும். மேற்படி இரண்டு இடங்களிலும் தங்குவதற்கு அனுமதி இல்லை.

மறுநாள் - ஒரு பாலத்தின் மீது புஷ்பாவதி நதியைக் கடந்து மறுபக்கம் சென்றோம். உயரமான மரங்கள். விதவிதமான சிறிய செடிகள், அதில் அழகிய பூக்கள் மற்றும் ஃபர்ன் வகைகள் தென்பட்டன. மறுபடியும் பாதை மேலே சென்றது. மேல்மூச்சு கீழ் மூச்சு வாங்க ஏறிச் சென்றோம்.

சிறிது தூரம் சென்றபின் க்ளேசியர் (ஐஸ் படுகை) ஒன்று வந்தது. பாதை மீதிருந்த ஐசை வெட்டி க்ளியர் செய்திருந்தார்கள். அதாவது மலைச்சரிவில் நமக்கு மேலும் கீழும் ஐஸ். சிறிது நேரம் அங்கேயே இருந்து இயற்கையின் எழிலை அனுபவித்தோம். ஐஸ் மீது காலை வைத்து நடந்து பார்த்தேன். "வழுக்கி விழுவாய்" என்று எச்சரித்தனர் கூட வந்தவர்கள். ஆனால் ஆசை யாரை விட்டது? எல்லோரும் ஐஸ் மீது சிறிது நேரம் நடந்து பார்த்தோம். வழியில் போகப் போக பல வகை பூக்கள் தென்பட்டன. கம்மென்று ஒருவித நறுமணம் வந்தது.

ப்ராங்க் ஸ்மித் என்கிற மலை ஏறுபவர் ஒருவர் 1931ம் ஆண்டில் காமத் மலை ஏறி விட்டுத் திரும்புகையில் வழி தவறி ப்யுண்டர் பாஸ் வழியாக இந்த பள்ளத்தாக்கிற்கு வந்து விட்டார். அவர் கண்டுபிடித்த இடமே இது. வழி எங்கும் விதவிதமான பூக்கள், ஒரு அழகிய கம்பளம் விரித்தாற் போல இருந்தது அவருக்கு மறுபடியும் அந்த இடத்திற்கு வந்து அங்கு தங்கி புத்தகம் ஒன்று எழுதினார். எட்டு மைல் நீளமும் இரண்டு மைல் அகலமும் உள்ள இந்தப் பள்ளத்தாக்கு 11500 அடியிலிருந்து 14000 அடிக்கும் மேல் உயரத்தில் உள்ளது.

பள்ளத்தாக்கில் சுமார் 230க்கும் மேல் செடி வகைகள் உள்ளன. மே மாதம் வரை பனியால் மூடப்பட்டிருக்கும். அதற்கு பின் பனி உருகி செடிகளிலிருந்து அழகிய பூக்கள் மலர ஆரம்பிக்கும். ஒரு 15 நாட்களுக்குச் சில செடிகள் மலரும். அதற்குப் பின் வேறு சில மலர ஆரம்பிக்கும். இப்படியாக ஆயிரக்கணக்கில், மைல் கணக்கில்! எத்தனை அற்புத இயற்கை!!

அனிமோன், பாபிகோனியம், ப்ரிம்யூலா, பொடன்டில்லா, ஹிமாலயன் ப்ளூ பாப்பி, ரோடோடென்ட்ரோன் என்று விதவிதமான பூக்கள் மலர்கின்றன. இதில் நிறைய செடி வகைகள் மருந்துகள் செய்வதற்காகவும் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். ஹனுமார் லக்ஷ்மணருக்காக எடுத்து வந்த சஞ்சீவினியும் இங்குதானிருந்தது என்று கூறுகிறார்கள்.

வர்ணிப்பதற்கு வார்த்தைகளே இல்லை. அவ்வளவு அழகு அந்த இடம். தூரத்தில் கம்பீரமாக பனியினால் மூடிய ரதோபன் மலைச்சிகரம் தெரிகிறது. கண்ணுக்கு எட்டிய தூரம் எல்லாம் விதவிதமான பூக்கள்.



உற்றுப்பார்க்கிறேன்,
சிரிக்கிறேன், வியப்படைகிறேன்.
என் வாழ்க்கையில் தினசரி
நடப்பது இது.
Peek-a-Block™ Range.
உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு சிறப்பான ஆரம்பத்தை தாருங்கள்.
2003 Fisher-Price Fisher-Price, c/o Mattel Toys (I) Pvt. Ltd., P. O. Box 16356, Lower Parel, Mumbai-400 013.
Fisher-Price
சிசு மற்றும் ப்ரீஸ்கூல் பொம்மைகள்

வெள்ளை, பிங்க், வயலெட், சிவப்பு, மஞ்சள் என்று. அதிலும் வெள்ளையும், பிங்க்கும் நிறையவே தென்படுகின்றன. நடுவில் 'சோ'வென்று பாறைகளில் மோதியபடி புஷ்பாவதி ஓடுகின்றாள். நரன் மலையில் அழகிய க்ளேசியர் ஒன்று (இந்த மலை பத்ரிக்கும் பள்ளத்தாக்குக்கும் நடுவே உள்ளது).

ஒரு சித்திரம் வரையும் கலைஞனாகவோ அல்லது பாட்டு எழுதும் கவிஞனாகவோ பிறக்கவில்லையே என்று மனம் வருந்தியது. அந்த அழகைப் பருகியவாறே பாலத்தைக் கடந்து (நாலு கட்டைகளால் ஆன பாலம்!) ஒரு பெரிய பாறை மீது அமர்ந்தோம்.

சுற்றிலும் உள்ள காட்சியைக் கண்டு ரசித்த எனக்குக் கண்ணீர் வந்தது. நாமா இத்தனை கடினமான பாதையில் நடந்து வந்து இங்கு உட்கார்ந்து இந்த அதிரம்யமான காட்சியை, இயற்கைச் சூழ்நிலையை அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம் என்று.

வானத்தின் நீலம் கண்ணைப் பறித்தது. அங்கங்கே மேகக் கூட்டங்கள். இந்த மாதிரி ஒரு 'பளிச்' நீலம் நான் டில்லியிலோ பரோடாவிலோ வானத்தில் கண்டதே இல்லை.

பள்ளத்தாக்கில் நிறைய டூரிஸ்ட்கள் இல்லை. காங்கரியா வருபவர்களில் முக்காலுக்கும் மேல் சீக்கியர்கள். அவர்கள் ஹேம்குண்ட் சென்று விடுவார்கள்.

வெள்ளைக்காரர்கள் 10, 15 பேர். நாங்கள் 6 பேர், ஒரு பெங்காலி ஜோடி, ஒரு கன்னட இளம் ஜோடி, ஒரு வயதான குஜராத்தி கணவன்-மனைவி இப்படி சிலர்தான் இங்கு தென்பட்டார்கள். ஒரு இஸ்ரேலியர் காங்கரியாவில் நிறைய நாள் தங்கி தினமும் பள்ளத்தாக்கு வரை ஏறிப் பூக்களைப் பார்த்து மகிழ்ந்து மாலை திரும்புவதாகக் கூறினார்.

இரவு காங்கரியாவில் ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொண்டு மறுநாள் காலை கோவிந்த்காட் செல்ல இறங்க ஆரம்பித்தோம். ராத்திரி மழை பெய்திருந்ததால் பாதை ஒரே ஈரம். பாதையில் பதிந்திருந்த பெரிய கற்கள் வழுக்கின. முதலில் உற்சாகமாக இறங்கத் தொடங்கினேன். போகப் போகத்தான் தெரிந்தது, இறங்குவதும் எவ்வளவு கடினம் என்பது! கம்பை ஊன்றிக் கொண்டு கல்லின் மீது கவனமாக கால் வைத்து இறங்க வேண்டும். எதிரில் வரும் டிராஃபிக், அதான் குதிரை! அதிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஓரிரண்டு இடங்களில் மலையிலிருந்து உருண்டு விழுந்து விடுவேன் போலிருந்தது. குதிரைகள் மீது பெரிய பெரிய பைகள், கெரோசின் கேன்கள், பில்டிங் கட்டுவதற்கான நீளக் கம்பிகள் எல்லாம் சுமந்து செல்கின்றன குதிரைகள் பாவம். அந்தக் குறுகியப் பாதையில் நாம்தான் கவனமாகச் செல்ல வேண்டும், ஒதுங்கி வழி விட வேண்டும்.

ஒருவழியாக பதினான்கில் 12 கி.மீ. நடந்தே இறங்கி விட்டேன். எங்கள் பையை ஏற்றிச் சென்ற குதிரையும் அதைக் கூட்டிச் சென்ற பையனும் வழியில் இருந்தார்கள். கேட்டால் மலைச்சரிவு, பாதை இல்லை என்றான். பக்கத்தில் சென்று பார்த்தால் பயங்கரமாக இருந்தது. மலையிலிருந்து மண்ணும் பாறையும் விழுந்து பாதையை ஒரேயடியாக இல்லாமல் செய்து விட்டன. கூலி பையனும் கூட வந்த திரு பிஷ்ட் என்பவரும் அந்த இடத்தை நான் கடக்க பெரும் உதவி செய்தனர். எப்படிக் கடந்து வந்தேன் என்று நினைத்துப் பார்க்கவே ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. கரணம் தப்பினால் மரணம் என்பது என்னவென்று அன்று அறிந்தேன்! யாராவது ஒருவருக்கு சறுக்கி இருந்தால் மூவரும் ப்யுண்டர் கங்காவில் மோக்ஷம் அடைந்திருப்போம்.

ஒருவழியாக அந்த இடத்தைக் கடந்து சிறிது தூரம் வந்தால் மலை மீதிருந்து கீழே கோவிந்த்காட் அழகாகத் தெரிகிறது. ஆனால் மேலும் இரண்டு கி.மீ. நடக்க வேண்டும். பனிரெண்டு கி.மீ. அவ்வளவு பெரிதாகத் தெரியவில்லை. மீதம் உள்ள இரண்டு கி.மீ. மலைப்பாக இருந்தது. மிகவும் களைத்துப் போயிருந்ததால், நடுநடுவில் உட்கார்ந்து களைப்பாறி ஒருவழியாக கோவிந்த்காட் வந்து சேர்ந்தேன். மலை அடிவாரத்தில் அப்படியே படுத்து உறங்க வேண்டும் போல் இருந்தது. கால்கள் நகர மறுத்தன.

எனக்காகக் காத்திருந்த என் கணவர், தங்கை, அவள் பெண் மற்றும் தங்கையின் கணவர் (அவர்கள் நான் வருவதற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்னரே வந்து சேர்ந்து விட்டனர்) எல்லாரும் கை தட்டி (நடந்தே இறங்கியதற்காக) என்னை உற்சாகப்படுத்தினர். என்னவோ எவரெஸ்டே ஏறி இறங்கினாற் போல் என் மனதில் உற்சாகம் வந்தது!

ஜீப்பில் ஏறி மறுபடியும் பத்ரிநாத் சென்று பெருமாளுக்கு நன்றி சொல்லி விட்டு டெல்லிக்குத் திரும்பினோம்.

— சௌம்யா ஸ்ரீநிவாஸன்

டாக்டர் கீதா
ஒரு விநோதமான
பெண்மணி.
பரதநாட்டியம் முறையாகக் கற்றுக்
கொண்டு ஆடுகிறார். அதோடு கராத்தேவையும்
கலந்து நிகழ்ச்சிகள் நடத்துகிறார்! காரணம் இவர்
கராத்தேயில் 'ப்ளாக் பெல்ட்'. அதோடு முடியவில்லை இவருடைய
விநோதங்கள். இளம் வயதிலேயே குருவின் கைக்குவிப்பால் தியானம்
செய்து 'பிராண சக்தி'யின் வலிமையை உணர்ந்தவர் கீதா.
குண்டலினி சக்தியின் அனுபவத்தையும் பெற்றிருக்கிறார் இவர். மும்பையில்
'யோக கலா உபாசனா' என்னும் ஸ்தாபனத்தை நடத்தி வருகிறார் டாக்டர் கீதா.
போதாதற்கு நீச்சல், துப்பாக்கிச் சுடுதல் போன்றவற்றிலும் தேர்ச்சி பெற்ற கீதா,
ஒரு டிராவல் நிறுவனத்தையும் நடத்தி வருகிறார்! உலகம் சுற்றும் பெண்மணி!

கேள்வி : சரிதான். உங்களை எப்படி அறிமுகப் படுத்திக் கொள்கிறீர்கள்?

கீதா : "நான் என்னை, பேரானந்தத்துடனும், விழிப்புணர்வுடனும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு பரிபூரணமான, பாரத, ஹிந்துப் பெண்மணி என்று அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ள விரும்புகிறேன்."

கேள்வி : நடனத்தில் யோகா, விஞ்ஞானம், சுற்றுப்புறச் சூழல், கராத்தே போன்றவற்றைச் சம்பந்தப்படுத்த வேண்டும் என்று எப்படித் தோன்றியது?

கீதா : "நாம் எதையுமே விழிப்புணர்வுடன் கற்றுக் கொண்டால் 'யோக' நிலையை அடையலாம். இதற்காக ஒரு மரத்தடியில்தான் உட்கார வேண்டும் அல்லது இவ்வுலகை விட்டுப் பிரிந்து வாழ வேண்டும் என்பதில்லை.

நடனம் ஒரு சக்தி வாய்ந்த, அற்புதமான கலை. நம்முள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் சக்தியை கிளர்ந்தெழச் செய்கிறது. அதனால் தான் பிரபுபாதா, ராமகிருஷ்ணா போன்ற மகான்கள் ஆனந்த நர்த்தனம் ஆடினார்கள்.

அதே மாதிரிதான் விஞ்ஞானமும். நாம் யோகா அல்லது நடனத்தில் ஈடுபட்டால் நம் சக்தி எழும்புகிறது. நமது உயிரணுக்களும் தசைகளும் புத்துயிர் பெற்று, உடலில் இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. நம் விழிப்புணர்வு கிளர்ந்தெழும் போது நாம் பேரானந்தம் அடைகிறோம். எனவே இவை அனைத்தையும் ஒன்று சேர்த்தால்தான் உன்னதமான நிலை ஏற்படும்."

கேள்வி : யோகா, நடனம் இவற்றிற்கு உள்ள ஒற்றுமை வேறுபாடு என்ன?

கீதா : "நடனம் யோகாவின் ஒரு இன்றியமையாத அங்கமாகும். அதனால்தான் நடனத்தை 'நடமாடும் தியானம்' என்கிறோம். இரு செயல்பாடுகளிலும் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவது முக்கியம். நம் மனம் ஒருமுகப்பட்டிருக்கும் போது நாம் யோகா, சங்கீதம், நடனம், கராத்தே, அலுவலக வேலை போன்ற எந்தச் செயல்பாட்டில் ஈடுபட்டாலும் 'யோக' நிலையை அடைகிறோம். நம் மனம் வெளியுலகத்திலிருந்து விலகி நம் செயல்பாட்டில் ஒன்றியிருக்கும். யோகா



நடனமாடும் கராத்தே மாஸ்டர்!



விற்கும் நடனத்திற்கும் வேறுபாடு கிடையாது.

யோகாவில் ஆசனங்கள் மற்றும் மூச்சு விடுவதன் சரியான பயிற்சி கிடைக்கிறது. நடனத்தின் மூலம் நம் எல்லாத் தசைகளுக்கும் பயிற்சி கிடைப்பதுடன், மூச்சு விடுவதும் சீரடைகிறது. நடனம் நம்மை பக்தி மார்க்கத்தில் செலுத்துகிறது என்றால் யோகா ஞானமார்க்கத்திற்கு வழி செய்கிறது."

கேள்வி : இன்றைய யுகத்தில் 'ஆரோக்கியம்' என்கிற முத்திரையுடன் எதை அறிமுகப்படுத்தினாலும் விற்பனை ஆகும் என்கிற நிலைமைதான். நடனப் பயிற்சியின் மூலம் உடலை வேண்டுமானால் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அதற்கு மேல் என்ன சாத்தியம்?

கீதா : "நம் கண்களுக்கு விருந்தாக அமையும் எந்த ஒரு ரம்மியமான விஷயத்தை நாம் பார்த்தாலும் நாம் நம் துக்கம், வலி, பயம் போன்றவற்றை மறந்து விடுகிறோம். அந்தச் சமயத்தில் நாம் சந்தோஷமடைகிறோம். அப்போதே நம் உடல் உபாதைகளில் நிவாரணம் ஆரம்பமாகி விடுகிறது.

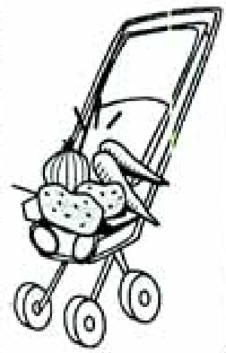
நாம் நடனமாடும் போது நம் உடலின் எல்லாப் பாகங்களிலும் இயக்கம் ஏற்படுகிறது. அதனால் இரத்த ஓட்டம் விருத்தி அடைந்து பிராண வாயு நம் உயிரணுக்களில் நன்றாகக் கலந்து அவை புத்துயிர் பெறுகின்றன. எனக்குக் குதிகாலில் வலி ஏற்பட்ட போது நடனம் மற்றும் யோகா மூலம் குணமடைந்தேன். அல்லோபதி மருத்துவ முறையும் பிளாஸ்டரும் தேவைப்படவில்லை."

கேள்வி : "குண்டலினி சக்தி என்றால் என்ன? இதை யார்



சின்னக் குழந்தைகளை எடுத்துச் செல்லும் 'பெரம்புலேட்டர்' குழந்தைகள் பெரியவர்கள் ஆன பிறகு என்ன செய்யலாம்?

டெல்லியில் காய்கறிகள், மளிகைச் சாமான்களை வாங்கி அதில் வைத்துத் தள்ளிக் கொண்டு வருகிறார்கள். அட! இதுவும் நல்ல ஐடியாவாக இருக்கிறதே!



– வெ. சியாமளா ரமணி.

வேண்டுமானாலும் கற்றுக் கொள்ளலாமா?

கீதா : "குண்டலினி என்னும் சக்தி நம் முதுகுத்தண்டின் கீழ் ஒரு நாக ரூபத்தில் இருக்கிறது. 'குண்டா' என்றால் 'குழி' என்று அர்த்தம். இதை யார் வேண்டுமானாலும் கற்றுக் கொள்ளலாம். முதுகுத்தண்டின் அடிப்பாகத்தில் இருக்கும் இந்தச் சக்தி கிளர்ந்தெழுந்து புருவங்களின் மத்திக்குச் சென்று நம் மூளையின் ஆழத்திலிருக்கும் 'பினியல்' சுரப்பிக்கு பிராணாவையும் சக்தியையும் கொடுக்கிறது.

இதனால் நம் ஞாபக சக்தி அதிகரித்து, வேலை செய்யும் திறன் கூடி எல்லாக் காரியங்களையும் சிறந்த முறையில் செய்து முடிக்கக்கூடிய சக்தி நமக்குக் கிட்டுகிறது. நாம் சோர்வடைவதில்லை. மாறாக நமக்குள் அமைதியும், கருணையும், அன்பும் சுரந்து நமக்கு இவ்வுலகத்தையே சீர்படுத்தும் அக்கறை ஏற்படுகிறது."

கேள்வி : இல்லறத்தில் இருக்கும் குடும்பப் பொறுப்புகளைச் சுமப்பவர்களுக்கு யோகாவும், தியானமும் எப்படி உதவ முடியும்? இளைஞர்களுக்கு இவை பயனளிக்குமா?

கீதா : "என்னுடைய சத்குரு ஸ்ரீ சத்ய சாய்பாபா கூறியதைப் போல நம் எல்லாப் பிரச்னைகளுக்கும் காரணமே 'ஹரி, வொரி, கரி'தான். (Hurry, worry & curry) வேகமாகச் சுழன்று கொண்டிருக்கும் நம் வாழ்க்கையில் ஓட்டத்தின் பாதிப்புகளிலிருந்து யோகாவும் தியானமும் நம்மை விடுதலை செய்து

ரிலாக்ஸ்டாக இருக்க உதவுகின்றன. இது இளைஞர்களுக்கும் இலகுவாகவே ஏற்படுகிறது."

கேள்வி : நீங்கள் ஆன்மீகம், அமைதி, அன்பு போன்ற உயர்குணங்களை ஊக்குவிக்கும் யோகா பயிற்சி, நடனம், தியானம் போன்றவற்றில் ஈடுபாடு கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதே சமயத்தில் முரட்டுத்தன்மையுள்ள 'மார்ஷியல் ஆர்ட்'டான கராத்தேயிலும் தேர்ச்சி பெற்றிருக்கிறீர்கள். இது என்ன முரண்பாடு?

கீதா : "நடனத்திலும், யோகாவிலும் நான் ஈடுபட்டிருப்பதால் என்னுடைய சக்தி அதிகமாகி என்னால் பல மணி நேரங்கள் சோர்வடையாமல் வேலை செய்ய முடியும் என்று புரிந்து கொண்டேன். நீச்சல், பேட்மிண்ட்டன், 18 கி.மீ. நடைப்பயிற்சி போன்றவற்றில் சிரமம் இல்லாமல் ஈடுபட முடிந்தது.

கராத்தே முரட்டுத்தனமுள்ள ஒரு கலையாகத் தோன்றினாலும், நாம் அதில் ஈடுபடும் பொழுது நம் உடலில் அதிக பிராணவாயு நுழைந்து புத்துணர்ச்சி பெறுகிறோம். நமக்கு நல்லொழுக்கம் ஏற்பட்டு நம் கவனத்தை ஒருமுனைப்படுத்த முடிகிறது.

நம் சுவாசத்தை 'மார்ஷியல் ஆர்ட்ஸ்' சீர்ப்படுத்துகின்றன. கராத்தேயில் உடல் அசைவுகள் நளினத்துடன் இருப்பதுடன் நமது சக்கரங்கள் சுத்திகரிக்கப்பட்டு நமது சக்தி கூடுகிறது."

கேள்வி : கராத்தே கற்றுக் கொள்ள எப்படித் தோன்றியது உங்களுக்கு?

கீதா : கராத்தே தற்செயலாக அமைந்த ஒரு விஷயம். 1983ல் என் மூத்த மகன் கராத்தே கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தான். நானும் அவனுடன் வகுப்பிற்குப் போய் வந்தேன். அப்போது கூர்ந்து கவனித்தேன். அவனுக்கு 'யெல்லோ பெல்ட்' கிடைத்த பிறகு விட்டு விட்டான். நான் தொடர்ந்தேன். ஆரம்பத்தில் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளத்தான் கராத்தே கற்க ஆரம்பித்தேன். பிறகு அதுவே மிகவும் பிடித்த ஒரு விஷயமாக மாறி விட்டது. நான் கராத்தேயை எட்டு ஆண்டுகள் பயின்று பிரவுன் பெல்ட் வாங்கினேன்!

நான் சிவதாண்டவத்தைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்த போது கராத்தே எங்கே

நிம்மதியான வாழ்க்கை வேண்டுமா



Sree
Hill
KOVA

காலத்துடன் உ

ஸ்ரீ வத்ஸா ஹில் வ்யூ குடியிருப்பின் பாதுகாப்பான, வசதியான பூாகரீக தனி வீடுகளில் ஏற்கனவே 76 குடும்பங்கள் நிம்மதியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நீங்களும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் வசதிகளுடன் நிம்மதியாக வாழலாமே. ஆனால் இன்னும் சில தனி வீடுகளே உள்ளதால், வேகமாக செயல்படுங்கள். கோவைப் தூரில் பாலக்காடு சாலை அருகே, VLB ஜானகி அம்மாள் கல்லூரியின் எதிரில் ரம்யமான சூழலில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. அனைத்து அடிப்படை வசதிகளை அளிப்பதுடன் உங்களுக்கு ஏற்றபடி பல விசேஷ வசதிகளையும் வாங்கக் கூடிய விலையில் தருகிறது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ.

நிலத்தின்
2000 சதுர அ

ஒரு த
1027 சதுர அ

ஒரு த
ரூ. 11,61,600

வாருங்கள், உங்கள் சொந்த கனவு இல்லத்தில் குடியேருங்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

உங்கள் முதலீடு வளர வேண்டுமா ?



vatsa
View
PUDUR

ரும் இதன் மதிப்பு

மனையின் பரப்பளவு: முதல் 2400 சதுர அடி வரை வீட்டின் பரப்பளவு: முதல் 1801 சதுர அடி வரை னி வீட்டின் விலை: முதல் ரூ. 18,20,800 வரை	**விசேஷ வசதிகள்:** ★ கிளப் ஹவுஸ் ★ பொது தியான அறை ★ கம்யூனிட்டி ஹால் ★ ஜாகிங் டிராக் ★ குழந்தைகள் பூங்கா ★ பாதுகாப்பிற்கான சுற்றுச் சுவர்

Anugrah 3001

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-2437422, 2432184, 2432574, 2441481, 2454817, 2432042, பேக்ஸ்: 91-422-2430899, *Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com* சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-2595 3149, 2596 0270, 2595 7953, 2596 5401-05, 2596 1029-31, பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055, 2596 5032, 2522 4087, *Email:Sreevatsa@vsnl.com*

யிருந்து அறிமுகமானது என்கிற உண்மை எனக்குப் புரிந்தது. கேரளத்தின் களரிப் பயட்டுத்தான் ஜப்பானிற்குச் சென்று 'கராத்தே'யாக மாறி மீண்டும் நம் நாட்டிற்கு இறக்குமதியாகியிருக்கிறது.

எந்த ஒரு சரீரப் பயிற்சி மற்றும் ஆழ்ந்த சுவாச பயிற்சிக்குப் பிறகு நாம் ஓய்வாக உட்கார்ந்தாலோ, படுத்து நம் உடலின் மீது கவனம் செலுத்தினாலோ நம்மால் நம்முள் இருக்கும் ஆழ் மனதைத் தொட்டு விட முடியும்."

கேள்வி : கராத்தேயையும், நடனத்தையும் ஒன்று சேர்த்து கலை நிகழ்ச்சி வழங்கியிருக்கிறீர்களாமே. நடனத்திற்கும், கராத்தேக்கும் என்ன சம்பந்தம் இருக்கிறது?

கீதா : "சிவதாண்டவத்திற்கும் கராத்தேக்கும் பல ஒற்றுமைகள் இருக்கின்றன. நான் தியானம் செய்யும் போது சிவபெருமான் கைலாசத்தில் தாண்டவமாடும் அற்புதமான காட்சி என் மனக்கண்ணில் தோன்றும். முதலில் ருத்திரதாண்டவமாடி விட்டுப் பிறகு சக்தி அவரைப் பார்க்க ஆனந்தத் தாண்டவமாடும் காட்சி என் மனத்தில் மூன்று நான்கு வருடங்களாகவே தோன்றிக் கொண்டிருந்தது. அதனால்தான் கராத்தேயையும் நடனத்தையும் இணைத்து ஒரு ஜுகல்பந்தி நிகழ்ச்சியை நானும் என் குரு டாக்டர் சுதர்சனமும் வழங்கினோம். இது 1996 மார்ச் மாதம் 'இஸ்கான்' அரங்கத்தில் நடைபெற்றது. அன்றுதான் எனக்கு 'பாரத நிர்மாண்' விருதும் கிடைத்தது.

கராத்தேயாகட்டும், நடனமாகட்டும் எந்தவிதமான உடலசைவுமே ஒரு 'சலனமுள்ள' தியானம் என்பேன் நான். கராத்தே நமக்குப் புத்துணர்ச்சியை அளித்துக் கடைசியில் அமைதியை அளிக்கிறது. என்னைப் பொறுத்தவரையில் எந்தவிதமான உடலசைவுமே நடனம்தான்."

கேள்வி : பெண்களுக்குக் கராத்தே அவசியமா?

கீதா : "கண்டிப்பாக. பள்ளிகளில் கராத்தே மற்றும் யோகாசனம் கட்டாயப் பாடமாகக் கொண்டு வர வேண்டும். பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பு கொடுப்பதுடன் கராத்தே அவர்களைச் சுறுசுறுப்பாகவும் ஒருமுனைப்படுத்தப்பட்ட மனமுள்ளவர்களாகவும் உருவாக உதவுகிறது."

பேட்டி : ஸ்வாதி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : எண்ணெயில்லாத 'நொறுக்ஸ்'! *கடைசி தேதி* : **15.11.2003**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்





உலகமெங்கும் மனித உணர்வுகள், உல்லாசங்கள் ஒன்றுதான் என்பதை நிரூபிக்கிறது இந்தப் பிசாசுப் பண்டிகை!

மனிதர்கள், தாவரங்கள், விலங்குகள் போல பண்டிகைகளும் பிறந்து, வளர்ந்து காலந்தோறும் மாறுகின்றன. பிறகு இவைகள் தோன்றிய நோக்கம் மாறி அவரவர் சௌகர்யங்களுக்கும், கொள்கைகளுக்கும் தக்கபடி மாற்றி அமைக்கப்படுகின்றன'. இது நம் இந்தியப் பண்டிகைகளைப் போலவே மேற்கத்திய நாடுகளுக்கும் பொருந்தும். இதற்கு மிகச் சிறந்த உதாரணம்தான் 'ஹலோவீன் டே'.

இது அமெரிக்காவில் இன்று பிசாசுப் பண்டிகையாகவும் சிறுவர்கள் வீடு வீடாகச் சென்று Trick or Treat (அதாவது 'எனக்கு ஏதாவது இனிப்பு கொடுங்கள் அல்லது நான் ஏதாவது குறும்பு (Trick) விளைவிப்பேன்' என்று) கேட்கும் பண்டிகையாகவும் எதிர்பார்ப்புடனும், ஆரவாரமுடனும் கொண்டாடப்படுகிறது.







கிறிஸ்துமஸுக்கு அடுத்த அளவில் மிகப் பெரிய பண்டிகை இது. வருடந் தோறும் இரண்டு பில்லியன் டாலர்கள் செலவழிக்கப்படுகிறதாம்!

ஒவ்வொரு வருடமும் அக்டோபர் 31-ம் தேதி வரும் இப் பண்டிகையைத் தொடர்ந்து மறுநாள் நவம்பர் 1-ம் தேதி 'ஆல் செயின்ட்ஸ் டே' புனித ஆவிகள் தினமாகவும், அன்றைய தினம் அனைவரும் கிறிஸ்துவ ஆலயங்களுக்குச் சென்று வழிபட்டும் கொண்டாடுகிறார்கள்.

இந்த ஹலோவின் டே தோன்றிய வரலாறு வேறு; இப்பொழுது கொண் டாடப்படும் கதையே வேறு. முதன் முதலாக ஐரோப்பிய நாடுகளில் குறிப்பாக பிரான்ஸ், இங்கிலாந்து, ஜெர்மனி, அயர்லாந்து நாடுகளில் பழங்குடியினர் இந்தப் பண்டிகையை நம் பொங்கல் திருநாள் மாதிரி அறுவடைப் பண்டிகையாகக் கொண்டாடினர். நாம் எப்படி போகியன்று வீடு முழுவதும் வெள்ளை அடித்து, பழையன கழித்து, சொக்கப்பானை கொளுத்தி, பொங்கலன்று புது அரிசி, புத்தாடை உடுத்தி, தை மாதத்தை வரவேற்போமோ, அது போல இந்த 'ஹாலோவீன் டே'வை (All Hallow evening என்பது சுருங்கி Halloveen ஆனது) அறுவடைத் திருநாளாக, புத்தாண்டு விழாவாகக் கொண்டாடினார்கள்.

அதே சமயத்தில் கோடை முடிந்து, இலையுதிர்காலம் பனிக்காலம் வருவதால், சிறிது வருத்தமும் கலந்துள்ளது என்பதை (Sumerin or end of summer) குறிப்பிடுவதாகவும் இப் பண்டிகை அமைந்தது. முன்பெல்லாம் பொங்கல் முடிந்த பிறகு திருமணங்கள் நடந்தன. (எல்லோர் வீட்டிலும் நெல், பண வசதி அறுவடைக்குப் பின் இருந்ததால் போலும்!)

அது போல் ஹாலோவீன் - ஒரு காலத்தில் அறுவடை முடிந்ததும் மண வயதில் உள்ள வாலிபர்கள் திருமண தேவதையை (Patron Saint of Matrimony) வழிபட்டார்கள். (நம் காமன் பண்டிகை போல்).

அதன் பிறகு ரோமர்கள் சாம்ராஜ்யத்தில் அதாவது இங்கிலாந்து, அயர்லாந்து, ஸ்காட்லாந்து முதலிய நாடுகளை ரோமர்கள் ஆண்ட போது இப் பண்டிகையை சிறிது மாற்றினர். ஆண்டு முடிந்த போது பழைய பிசாசுகள், பேய்கள், துர்தேவதைகள், சுடுகாட்டில் நடமாடுவதாகவும் அவர்கள் பலி அல்லது உணவு கேட்பதாகவும், அப்படிக் கொடுக்காவிட்டால் அவைகள் மனிதர்களைத் துன்புறுத்தும் என்றும் நம்பினார்கள்.

அதனால் உணவு, தின்பண்டங்கள் முதலியவற்றை வீட்டுக்கு வெளியில் வைத்தார்கள். தாங்களும் பயம் தரக்கூடிய முகமூடி, உடைகளை அணிந்து, தீ மூட்டி (பிசாசு முதலியவை 'தீ'க்குப் பயப்படும் என்று நம்பியதால்) bonfire கொளுத்தி (சொக்கப் பானை) கிளுகிளுப்பை ஆட்டி (நம்மூரில் தாரை, தப்பட்டை!) 'பிசாசுப் பண்டிகை'யாகக் கொண்டாடினார்கள். பில்லி, சூன்ய, மந்திரவாதிகள், கிழவிகள், (Witches), பிசாசுகள், ஆவிகள், எலும்புக்கூடுகள், பூனை, வௌவால், ஆந்தை இவைகள் கெட்ட சகுனக் குறிகளாகக் கருதப்பட்டன.

இந்த ஹாலோவீன் பண்டிகையையொட்டி இன்னொரு சுவாரஸ்யமான கதையும் சொல்லப்படுகிறது. Jack of Lantern என்பது இக் கதை. முன்பு ஒரு காலத்தில் ஜாக் என்பவன் இருந்தான். அவன் மிக மிகக் கெட்டவன், பாவம் செய்தவன். அவன் இறந்த பின்பு



நரகத்தில் கூட அவனுக்கு இடம் கிடைக்க வில்லை. சைத்தான் (Satan Devil) அதிபதி அவனை வெளியில் பிடித்துத் தள்ளி விட்டான். அவனால் உயிருள்ளவர்கள் வாழும் உலகத்திற்குத் திரும்ப முடியாது. சொர்க்க லோகம் செல்வது பற்றி நினைக்கக் கூட முடியாது. (நம் 'திரிசங்கு' கதை போல் இருக்கிறது, அல்லவா?) அதனால் அவன் இப்பூவுலகில் நடக்கும் பேயாகி விட்டான்.

அவன், "எனக்கு இருட்டில் கண் தெரியவில்லையே. ஏதாவது ஒரு வழிகாட்டு" என்று நரக அதிபதியைக் கேட்டுக் கொண்டதின் பேரில் அவனுக்கு எரியும் கரித்துண்டு ஒன்று வீசப்பட்டதாம். அவன் ஒரு டர்னிப்பை (ஒரு வகைக் காய்கறி) குடைந்து அதனுள்ளே இந்தக் கரித்துண்டை வைத்து வழிகாட்டியாக உபயோகித்தானாம். இன்றும் ஹாலோவீன் அன்று அவன் உலகமெல்லாம் இருளில் நடமாடுவதாக நம்பப்படுகிறது.

காலப்போக்கில் ஸ்காட்லாந்து, இங்கிலாந்து, அயர்லாந்து மக்கள் அமெரிக்காவில் குடியேறிய போது அவர்களின் பண்டிகைகளும் சேர்ந்து வந்தன.

1800க்குப் பிறகு கிறிஸ்துவ மதம் விரிவடைந்த பொழுது இந்த ஹாலோவீன்னின் பழைய வழக்கினை மாற்றுவதற்காகவும், மூடநம்பிக்கைகளை ஒழிக்க வேண்டியும் கிறிஸ்துவ சர்ச்சு, அரசாங்கம் மறுநாள் நவம்பர் 1-ம் தேதியை 'புனித ஆவி'கள் தினமாக அறிவித்தது.

இன்று ஹலோவீன் பண்டிகையன்று குழந்தைகள் மாறுவேடம் அணிந்து வீடு வீடாகச் சென்று 'ட்ரிக் ஆர் ட்ரீட்' கேட்டு வருகிறார்கள். (அந்த நாள் ஞாபகம் - முன்பு சிறு வயதில் கிராமத்தில் கிருஷ்ண ஜயந்திக்கு முன்தினம் சிறுவர்கள் வீடு வீடாகச் சென்று எண்ணெய் கேட்பார்கள். "எண்ணெய் தந்தால் நன்மை, இல்லாவிட்டால் தொன்னை" (ஏதாவது குறும்பு விளைவிப்போம் என்று இருக்கலாம்) என்று பாடிக் கொண்டு போவார்கள்).

வீட்டுக்கு முன்னால் பரங்கிக்காயில் கண், காது, மூக்கு, வாய் வரைந்து வைத்து உள்ளே குடைந்து விளக்கேற்றி வைக்கிறார்கள். (திருஷ்டிப் பரிகாரம் போலும்) முற்காலத்தில் Turnip-ல் குடைந்து வைத்தார்கள்.

அமெரிக்காவில் குடியேறிய பின் டர்னிப் போய் பம்கின் வந்தது. (அக்டோபர் மாதம் நிறைய பரங்கி விளைவதும் ஒரு காரணம்) டர்னிப்பை விட பரங்கியைக் குடைந்து 'ஜாக் ஆஃப் லான்டர்ன்' செய்வதற்கு மிக வசதியாக இருக்கிறது. இருட்டில் உள்ளே விளக்கு எரியும் பொழுது பார்ப்பதற்கு மிக அழகாக இருக்கும்.

இன்று முழுக்க முழுக்க இத் தினம் ஃபன், ஃபன், ஃபன்தான். வேடிக்கை, விளையாட்டு, கேளிக்கை நிறைந்து கொண்டாடப்படுகிறது. பெரியவர்களும் மாறுவேடம் அல்லது முகமூடி அணிந்து பார்ட்டிக்குச் செல்கிறார்கள். விளையாட்டுகள் நடத்துகிறார்கள். மாறுவேடப் போட்டி, முகமூடி, பார்ட்டி, ஹண்டட் ஹாஸ், பேய் பிடித்த பங்களா போன்றவை நடக்கின்றன. இதற்கென்றே கடைகளில் உடைகள், முகமூடிகள், பேய் முகம் கொண்ட பாத்திரங்கள் என்று விற்கப்படுகின்றன.

ஆக, அறுவடைத் திருநாள் மாறி, புத்தாண்டு விழா போய், பிசாசுப் பண்டிகையாகவும், குழந்தைகள், பெரியவர்களின் கேளிக்கைத் தினமாகவும் ஹாலோவீன் ஆகிவிட்டது.

— லட்சுமி நாராயணன்

சென்னையிலும் கூட 'சிரி கிளப்' (Laughters Club) இயங்கி வருகிறது. அதிகாலை 6 மணிக்கு மெரீனா காந்தி சிலைக்குக் கீழே கூடி சிரித்து மகிழ்ந்து சிங்கம் போல வாழ்கிறார்கள். யார் வேண்டுமானாலும் கலந்து கொண்டு இலவசச் சிரிப்பு பெறலாம்!

- உலக - அனிதா




அக்ஸார் தம்புவின்
சிந்தனைச் சொற்கள்
திறமை
நமக்குள்ளே இருப்பது!
வாய்ப்பு பிறர்
மூலம் கிடைப்பது!!
USE NO HOOKS
NETT WT. 25 Kg.
MADE IN INDIA
SUPER
Agsarcem
Waterproof Cement Paint
நீரிலிருந்து சுவர்களுக்கு பாதுகாப்பு
நிலையான தரம் • 30க்கும் மேற்பட்ட நிறம்
நியாயமான விலை • பாசி படியாது
மங்காத நிறம்
அக்ஸார் நிறுவனத்தின் தரமான தயாரிப்பு
Agsar
www.agsar.com
அக்ஸார் பெயிண்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், 509A, ஜார்ஜ் ரோடு, தூத்துக்குடி-3.



உங்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்!



• கல்கத்தா காளி



டி. மல்லிகா தேவி, பெங்களூர் - 19.

வாழ்க்கையில் கஷ்ட சுகங்களை அனுபவித்து வாழ்ந்த முதியவர்கள், தங்களின் வாரிசுகளும் கஷ்ட சுகங்களை அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதை ஏற்காத மனோ நிலை ஏன் அவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது?

நான் பட்ட துன்பத்தை விடவா உன் துன்பம் பெரிது என்று அலட்சியப்படுத்துகிறார்கள். அனுதாபமும் படுவதில்லை. இந்த வயது முதிர்ந்த பெரியவர்களை எப்படிச் சமாளிப்பது?

விஞ்ஞான முன்னேற்றம் காரணமாக ஒரு தலைமுறை செய்து கொண்டிருந்த வேலை அடுத்த தலைமுறைக்கு எளிதாகிறது. அலுவலகம் என்றால் பைல் பைலாக எழுத வேண்டிய அவசியம் இல்லை. கம்ப்யூட்டரில் என்ட்ரி போடலாம். வீடாக இருந்தால் மாமியார் கல்லுரலில் அரைத்தால் மருமகள் பார்த்துக் கொண்டிருக்க கிரைண்டர் அரைக்கிறது!

தாங்கள் செய்த வேலைகளை இவர்கள் ஈஸியாகச் செய்து விடுகிறார்களே என்று முதியவர்களுக்கு எரிச்சல் வருகிறது. ஆனால் அந்த வேலையை எளிதாகச் செய்யும் இளையதலைமுறைக்கு இன்னும் செய்ய, மண்டையைக் குழப்பிக் கொள்ள நிறைய வேலைகள் இருக்கிறது என்பதை மட்டும் மறந்து விடுகிறார்கள். கிரைண்டரில் அரைக்கும் மருமகள் வேலைக்கு ஓடுகிறாள். கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியருக்கோ வந்து குவியும் வேலைகள்.

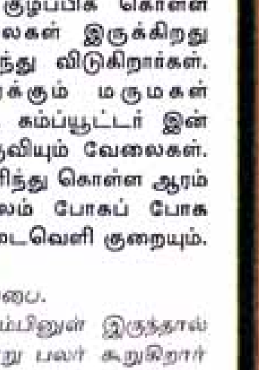
இப்போது பலரும் புரிந்து கொள்ள ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். காலம் போகப் போக இந்தத் தலைமுறை இடைவெளி குறையும்.

ஆர். மீனலதா, மும்பை.

"சூதும் வாதும் உடம்பினுள் இருந்தால் தின்பது ஒட்டாது" என்று பலர் கூறுகிறார்களே. இது உண்மையா? ஒட்டாதா, நிஜமாகவே?

ஒல்லியாய் இருப்பவர்கள் எல்லாம் கெட்டவர்கள் என்றால் மகாத்மா காந்தி, காஞ்சி மாமுனிவரையெல்லாம் எந்தக் கணக்கில் சேர்ப்பது? குண்டாக இருப்பவர்கள் எல்லாம் நல்ல

நட்பு வட்டம்



மஞ்சுளா ரமேஷ்

வர்கள் என்றால் 'இடி-அமீன்' என்னவாம்? இதெல்லாம் யாரோ கோபத்தில் யாரையோ பார்த்துச் சொன்னவை. அதெல்லாம் அப்படியே செவிவழிச் செய்தியாக வந்து கொண்டிருக்கின்றன.

கே. வசந்தி, ஹோசூர்.

குபேரன் ஸ்வாமியை வீட்டின் வரவேற்பு அறையில்தான் வைக்க வேண்டும் எனவும், பூஜை அறையில்தான் வைக்க வேண்டும் எனவும் சிலர் சொல்கிறார்கள். ஒரே இடத்தில் தான் வைக்க வேண்டும், இடமாற்றம் கூடாது எனவும் சொல்கிறார்கள். எனவே அதை எங்கு தான் வைக்கலாம்?

ரொம்பவும் குழம்பிப் போயிருக்கிறீர்கள். குபேரன் படத்தை வடக்குப் பக்கத்தில் (தெற்குப் பார்த்து) பூஜையறையில் வைக்க வேண்டும் என்பர். ஏனென்றால் வடக்கு திசைக் குரியவர். குபேரன் மட்டுமே படத்தில் இருப்பதில்லை, மகாலட்சுமியும் அப் படத்தில் இருப்பதால் பூஜையறையில் வைப்பதே நல்லது.

உஷா தேவி முத்துவேலு, மதுரை-9.

பெண்கள் கால்களை ஆட்டிக் கொண்டோ, பெரியவர்கள் முன்பு கால் மேல் கால் போட்டுக் கொண்டோ உட்காரக் கூடாது என நம் பெரியோர்கள் கூறி வருகிறார்கள். இதன் தாத்பரியம் என்ன?

பெண்கள் மட்டுமல்ல. ஆண்களும் கால்களை ஆட்டக் கூடாதுதான். நம் உடம்பின் ஒரு பகுதியைத் தேவையில்லாமல் அது போலச் செய்வது தவறு. நரம்புகள் பலவீனமடையும். உடம்பின் சக்தியைத் தேவையில்லாமல் செலவழிக்கக் கூடாது என்பர் சித்தர்கள். கால் மேல் கால் போடுவதும் விஞ்ஞான முறையில் தவறுதான். இரண்டுமே இரு பாலருக்கும் பொருந்தும்.

ஆர். கவிதா, சீர்காழி.

நீண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு பள்ளித் தோழியை அகஸ்மாத்தாகச் சந்தித்து 'குபீரென்று உற்சாகப் பரவசத்தில்' ஆழ்த்திய நிகழ்ச்சி ஏதாவது தங்களுக்கு ஏற்பட்டதுண்டா?

அப்படி ஏற்பட்டது இல்லை. ஒரு நாள் இரவு தொலைபேசி அடித்து எடுத்துப் பேசினால் என்னோடு எட்டாம் வகுப்பு வரை பழநியில் ஒன்றாய்ப் படித்த இராஜேஸ்வரி. 'மஞ்சுளா ரமேஷ் உன்னோடு படித்தாரா? சும்மா புருடாவெல்லாம் விடாதே!' என அவரை எல்லோரும் ஏகமாய் வாரி விட. அதனால் வெளியூரிலிருந்து ஃபோன் செய்திருக்கிறார். நான் பேசியவுடன் அவருக்கு ஒரே சந்தோஷம். அவர் பேசி முடித்தவுடன் நான் ரொம்ப நேரம் அந்தப் பள்ளி நாள் நினைவுகளில் நீந்திக் கொண்டிருந்தேன்.

என்ன இருந்தாலும் பள்ளி நாட்களின் இனிமை போல வருமா?

ஆர். சீதாலக்ஷ்மி, திருச்சி.

சமீப காலமாக ஒரு விஷயம் என் மனதை மிகவும் நெருடி வருகிறது. நமது வேத, இதிகாசங்களில் கூறியபடி தர்மத்தின் பாதையில் வாழ்ந்து வந்தால் (அதனால்) இவ்வுலகில் ஒரு 'contented life' வாழ முடிவதில்லை என்பது என் தாழ்மையான கருத்து. நானும் என் குடும்பத்தாரும் கூடுமானவரையில், "தர்மோ ரக்ஷதி ரக்ஷித!" என்பதற்கேற்ப என்றாவது ஒருநாள் நமக்கு விடிவு காலம் பிறக்கும் என்ற நம்பிக்கையோடு நீதி வழுவாத வாழ்க்கை வாழ்ந்து வருகிறோம். ஆனால்

அண்மையில் உறவினர் ஒருவருக்கு (பெண்பால்) உடல்நிலை சரியில்லாததால் அவருக்குத் துணையாக மருத்துவமனையில் தங்க நேர்ந்தது. அப்போது நோயுற்றவரின் கணவர் காலை வருவார். வந்தவுடன் எப்படி இருக்கிறாய் என்று கேட்டு விட்டு, பக்கத்தில் உள்ள கட்டிலில் ஒரு புத்தகம் அல்லது செய்தித்தாளைப் படிப்பதில் மூழ்கி விடுவார். ஏதோ பரீட்சைக்குப் படிப்பது போல் படிப்பார்.

இதே போல் இவருக்கு உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டு படுத்திருக்கும் போது, இவர் செய்வது போல் மனைவியால் புத்தகம் படிக்க முடியுமா? இவரால் நோயுற்றவரின் கஷ்டத்தை நிவர்த்தி செய்ய முடியாது என்றாலும், ஆறுதலாக இரண்டு வார்த்தை பேசலாமே!

படித்து வேலை பார்த்து உலக அனுபவத்தில் ஊறிய என் அருமைச் சகோதரர்களே! (மங்கையர் மலரை ஆண்களும் அதிகம் படிக்கிறார்கள் என்பதால் அவர்களுக்கு) இனியாகிலும் மனைவிக்கு உடல்நலம் குறைந்தால் வீட்டிலோ/மருத்துவமனையிலோ ஆதரவுடன் இருங்கள்.

யாருக்கோ வந்த விருந்து என ஒதுங்கி இருந்தால் காலம் உள்ளவரை இந்த உதாசீனம்/ வருத்தம் மாறாது.

- சீனு. சந்திரா, சென்னை - 4.

இவற்றைச் சற்றும் லட்சியம் செய்யாத சிலர், தர்மத்திற்குப் புறம்பான செயல்களைச் செய்வோர், (எங்கள் கண் முன்னாலேயே) நாளுக்கு நாள் எல்லா வகையான செல்வங்களையும் பெற்று குறைகள் ஏதும் இன்றி வாழ்வதை நினைக்கும் போது மனதிற்கு நெருடலாக உள்ளது. நாமும் அவர்களைப் போல் இருந்தால் என்ன? என்று தோன்றுகிறது. இதற்கான தங்களின் விளக்கம் ப்ளீஸ்...

தர்மம் காப்பாற்றும் என நம்பினால் முழுமையாக நம்புங்கள். 'மனசஞ்சலப்படாதே அர்ச்சுனா' என்பதுதான் கீதையின் சாரம். நாம் வாழ்க்கையின் வெற்றி என எதை நினைக்கிறோம்? ஒருவன் செல்போன், காருடன் திரிவதையா? மனசாந்தியுடன் இருப்பவனின் முகத்தையும், நாளும் டென்ஷனில் வாழும் ஒரு அரசியல் தலைவரின் முகத்தையும் பாருங்கள். நாம் வாழ்க்கையில் எது வேண்டும் என நினைக்கிறோம்? தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ராஜீ, மடிப்பாக்கம்..

திருமணம் போன்ற வைபவங்களுக்கு வரும் தாய்மார்கள், தங்கள் குழந்தைகளை (நான் குறிப்பிடுவது 3 (அ) 4 வயது குழந்தைகளை. இலையில் பரிமாறப்பட்ட அயிட்டம் எல்லாவற்றையும் கண்டிப்பாக சாப்பிட முடியாது) சாப்பாட்டு மேஜையில், முழுதும் பரிமாறப்பட்ட இலையில் உட்கார வைத்துச் சாப்பிடச் செய்கிறார்கள்.

இதே தாய்மார்கள், ஹோட்டல்களில் சாப்பிடச் செல்லும் போது, தங்களுக்கு வேண்டிய அயிட்டங்களை ஆர்டர் செய்து (அதில் குழந்தைக்குப் பிடித்ததும் இருக்கலாம்) குழந்தையை மடி மீது அமர்த்திக் கொண்டு சாப்பிடச் செய்கிறார்கள். குழந்தை அதிகம் பிடிவாதம் பிடித்து அழுதால், குழந்தைக்கும் தனியாக ஒரு தட்டில் ஒரு அயிட்டம் கொண்டு வரச் சொல்வார்கள். குழந்தை சாப்பிட்டு, மீதி இருந்தால் (கண்டிப்பாக மீதி இருக்கும்) அதை வீணாக்காமல் தாம் சாப்பிடுகிறார்கள்.

இப்போதெல்லாம் திருமணங்களில் சாப்பாடு காண்ட்ராக்ட்டில் விடப்படுகிறது. ஒரு இலைக்கு நூறு ரூபாய் வரை வாங்கப்படுகிறது. எல்லோருடைய பணத்திற்கும் ஒரே மதிப்பு தானே? சகோதரிகள் சற்றுச் சிந்திப்பார்களா?

நீங்கள் சொல்வது ரொம்ப சரி. சகோதரிகள் இதைத் தவிர்க்கலாம்.

என். ஆர். ஆதித்தன், பெங்களூர்.

திருமணமான பெண்களில் சிலர் தங்களுடன் வேலை பார்க்கும் திருமணமான ஆணிடம், மனதைப் பறிகொடுத்து விட்டதாக தைரியமாக, பத்திரிகைகளில் எழுதுகிறார்களே. இது சரிதானா? நீங்கள் இதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள், சகோதரி?

நட்பிற்கும், காதலுக்கும் வித்தியாசம் தெரியாத நிலைதான். இங்கே ஆண், பெண் சகஜமாகப் பழகுவது என்பது வெகு குறைவு. அதனால்தான் பெண்களிடையே இந்தக் குழப்பம்.

ஆனால் இந்த மாதிரி விஷயங்களை நெய் யூற்றி வளர்த்து வெளிச்சத்துக்குக் கொண்டு வருவது எந்த அளவுக்குச் சரி? முன்பெல்லாம் வீட்டிற்குள் உள்ள பிரச்னையை வெளியே பேசக் கூடாது என்பார்கள். ஆனால் இப்போதெல்லாம் 'உங்களுக்குப் பிரச்னையா வாரீர், வாரீர், வந்து அலசுவீர்' என எல்லோரும் பத்திரிகைகளிலும் சேனல்களிலும் கூப்பிடுகிறார்கள்.

எந்தப் பிரச்னையைப் பேசலாம், எந்த அளவு பொறுக்கலாம், எதற்கு வீறுகொண்டு எழ வேண்டும் என்பதெல்லாம் போய் விட்டது. எல்லாவற்றையும் 'உணர்ச்சிகரமாக'ப் பார்ப்பதற்கே இங்கு சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகிறது. இதுபோன்ற நடவடிக்கைகளினால் குடும்ப தர்மங்கள் அடிபட்டுப் போகலாம். நாம்தான் இவற்றிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

புஷ்பா நரசிம்மன், சென்னை -41.

தங்களின் கேதார்நாத் யாத்திரை (ஞான ஆலயத்தில்) படித்து வருகிறேன். சக்தி பீடங்கள் சென்று வர தங்களுக்கு முன்னுதாரணமாகத் திகழ்ந்தவர் யார்?

இதுவரை முழுமையாக சக்தி பீடங்களைத் தரிசித்தவர்கள் யாருமில்லை. நானும் முழுமையாகத் தரிசிப்பேனா என்பதும் எனக்குத் தெரியாது. ஒரு புத்தகத்தில் கௌஹாத்தியில் உள்ள சக்தி பீடத்தில் ஆதிசங்கரர், விவேகானந்தர் ஆகியோரின் அனுபவங்களை விவரித்திருந்தார் ஒரு சாது. அங்கே தான் தங்கியிருந்த நாட்களில் நடந்த சில விசித்திரங்களை எழுதியிருந்தார். அது என்னை வெகுவாக ஈர்த்தது.

இதைப் பற்றி என்னுடைய சிநேகிதி, டாக்டர். ஜெயம் கண்ணனிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தேன். மிகச் சரியாக அவருக்கு அடுத்த வாரம் அங்கே நடக்க இருந்த மெடிகல் கான்பிரன்ஸிற்கு அழைப்பு வர, நான் பேசியதை வைத்துக் கொண்டு அவரும் சம்மதித்தார். இரண்டு பேருமாக அங்கே சென்றோம். வரும் போது கல்கத்தா காளி கோயிலுக்குப் போனோம். அதுவும் சக்தி பீடமே.

இப்படித் தற்செயலாக ஆரம்பித்த தெய்வீக யாத்திரையே அது!



இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : லட்டு

முதல் பரிசு : 'பிவிஜி எக்ஸல்' வழங்கும் கிரைண்டர்


• சாந்தா


• சாந்தி


• ஜி. ஜெயஸ்ரீ


• வசந்தி


• கிரிஜா

லவ்லி (அபூர்வா) லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

மரவள்ளிக் கிழங்கு மாவு - 200 கிராம்,
கேழ்வரகு மாவு - 200 கிராம்,
மைதா மாவு - 200 கிராம்,
அரிசி மாவு - 150 கிராம் (3 பாகமாகப் பிரிக்கவும்)
வெண்ணெய் - 150 கிராம்,
வெல்லம் - 2 கிலோ,
பொரிக்க எண்ணெய் - 750 கிராம்,
வறுத்த வேர்க் கடலை, பொட்டுக் கடலை தலா - 50 கிராம்,
சுக்குப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
கலர் கலராய் அரிசி மிட்டாய் - 50 கிராம்.

செய்முறை :

மரவள்ளி மாவுடன் ஒரு பங்கு அரிசி மாவு (50 கிராம்) வெண்ணெய் 50 கிராம் போட்டுப் பிசைந்து இலேசாகத் தண்ணீர் தெளித்து சற்றுக் கெட்டியாகப் பிசைந்து 'பூந்தி கரண்டியால்' தேய்த்து (சந்தன கலர்) 'பூந்தி' செய்யவும்.

கேழ்வரகு மாவு, அரிசி மாவு, வெண்ணெய் (மூன்றில் ஒரு பாகம்) கலந்து பிசைந்து மெல்லிய தேன் குழலாகப் பிழியவும். இது வெந்ததும் கரும் பிரவுன் கலராய் இருக்கும். இலேசாக நொறுக்கவும்.

மைதா மாவுடன் கொஞ்சம் மஞ்சள் தூள், அரிசி மாவு, வெண்ணெய் (மீதி இருப்பதை) சேர்த்துப் பிசைந்து நாடா பக்கோடா அச்சில் (ஓட்டு பக்கோடா) பிழிந்து மஞ்சள் நிறத்தில் மொறு மொறு நாடா பக்கோடாவையும் கையால் நொறுக்கவும்.

அகலமான பாத்திரத்தில் சிறிது தண்ணீர்

ஊற்றி வெல்லத்தைப் போட்டு கரைந்ததும் மண்ணை வடிகட்டி மறுபடி கொதிக்க வைத்து, 'கம்பிப் பாகு' வந்த ஒரு நிமிடத்தில் அடுப்பை அணைத்து அதில் சந்தனக் கலர் பூந்தி பிரவுன் கலர் 'தேன்குழல்' மஞ்சள் நிற 'நாடா பக்கோடா', வறுத்த வேர்க்கடலை, பொட்டுக்கடலைப் போட்டு சுக்குப் பொடி தூவி, நன்கு கரண்டியால் கிளறி கலர் கலர் அரிசி மிட்டாய் தூவி இலேசாகக் கலக்கவும்.

இளம்சூட்டில் மாவு அல்லது நெய் தொட்டு சின்ன சின்ன லட்டுகள் பிடிக்கவும். இந்த 'லவ்லி அபூர்வா லட்டு' விதவித வடிவில் புதுப்புது கலரில் ஏலம் வாசனை துளைக்க, சுக்குப் பொடி சொக்குப் பொடி போட்டு மயக்க, கலர் கலர் அரிசி மிட்டாய் லவ்லி லட்டில் டால் அடிக்க ருசியில் புதுமை! சத்தோ அதிகம்!

கலர் மிட்டாய் விரும்பாதவர்கள் கலர் தேங்காய்த் துருவல்கள், முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தாவை சீவி போட்டும் லவ்லி லட்டு தயாரிக்கலாம்.

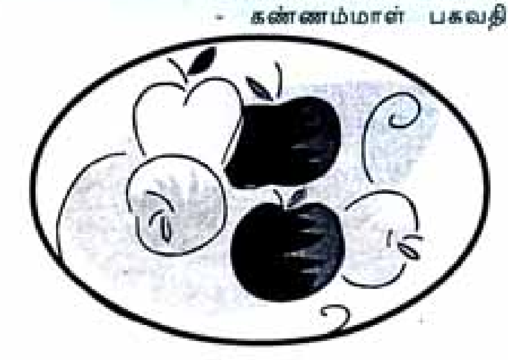
இன்னும் அழகுபடுத்த -

ஒரு ஸ்பூன் மஞ்சள் தூள், ஒரு ஸ்பூன் கேசரி பவுடர், ஏதாவது ஒரு பச்சை நிறக் கலர், இவற்றைத் தனித்தனியாய் நெய்யில் குழைத்துச் சுத்தமான விளக்குமாற்று குச்சியால் லட்டைச் சுற்றி கலர் கலராய்க் கோடுகள், அல்லது மலர்கள், ஏதாவது டிசைன்கள் 'லவ்லி லட்டைச் சுற்றி' வரைந்து அழகான டிரேயில் அடுக்கி வைத்தால் பார்ட்டிகளில் ஏகப்பட்ட பாராட்டுகள் கிடைக்கும்.

- சாந்தா நாராயணன், கடலூர்.

தற்போது ஆப்பிளின் மலிவான சீசன். ஆப்பிளை அப்படியே சாப்பிடலாம். மாறுச் சுவையாக காலாநமக் என்கிற கருப்பு உப்பும் ஒரு ஏல அரிசியும், ஒரு கிராம்பும் சேர்த்துத் தூளாக்கி நறுக்கிய ஆப்பிள் துண்டுகளில் தூவி அல்லது தடவி சாப்பிட்டால் மாறுபட்ட நல்ல சுவையாக இருக்கிறது. இதையே கொய்யாப் பழத்தோடும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

- கண்ணம்மாள் பகவதி



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

மலாய் ஃப்ரூட்டி நட்டி லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

கண்டன்ஸ்ட்டு மில்க் - ½ கப்,
பனீர் - 250 கிராம்,
கேவ்ரா எஸென்ஸ் - 3, 4 சொட்டுகள்
மஞ்சள் ஃபுட்கலர் - 4, 5 சொட்டுகள்
ஏலக்காய் - 3 (அ) 4
பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி - தேவைக்கேற்ப (ஒவ்வொன்றும் 4 அல்லது 5, சீவியது)
டுட்டி ஃப்ரூட்டி - 2 ஸ்பூன் (ஆரஞ்ச், பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு) கலவைகள்.
கிஸ்மிஸ் - தேவைக்கேற்ப (சுமார் 10)
சில்வர் பேப்பர் - 1,
சோயா பவுடர் லேசாக வறுத்தது - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

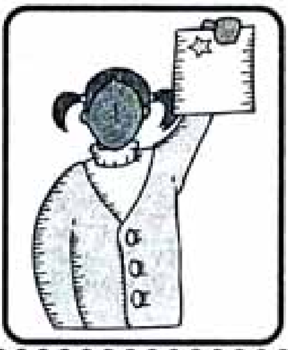
பனீரை நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். பிறகு அதனுடன் கண்டன்ஸ்ட் மில்க்கை சேர்த்து (ரெடிமேடாகக் கடைகளில் கிடைக்கும்) லேசான தீயில் அடிகனமான கடாயில் வைத்து பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும் வரை கிளறி இறுதியாக லேசாக வறுத்த சோயா பவுடரை சேர்க்கவும். (1 அல்லது 2 டீஸ்பூன் சேர்த்தால் போதுமானது) பிறகு மஞ்சள் ஃபுட் கலரையும், எசென்ஸையும் சேர்த்து நன்கு கிளறி அடுப்பை அணைத்து விடவும்.

இந்தக் கலவையை அகன்ற ஒரு தட்டில் வைத்து நன்றாக ஆறவிடவும். மலாய்க் கலவை நன்கு ஆறிய பிறகு சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி (சிறிய எலுமிச்சை அளவு) அதன் நடுவே சிறிது தட்டையாகக் கைகளால் தட்டி அதன் நடுவே நாம் சீவி வைத்துள்ள டுட்டி ஃப்ரூட்டி, பாதாம், பிஸ்தா, கிஸ்மிஸ் கலவையைச் சிறிது வைத்து வெளியே தெரியாதபடி மறுபடியும் மூடி உருண்டைகளாக்கி விடவும்.

மலாய் உருண்டைகளில் மேல் ஏலக்காயை பவுடராக்கித் தூவி ஒவ்வொரு உருண்டையின் மேலேயும் ஒரு முழு பிஸ்தா

குழந்தைகளின் பர்த் சர்டிபிகேட், பள்ளியின் 10வது, 12வது மார்க் ஷீட் போன்றவற்றை என் தங்கை லாமினேட் செய்து வைத்துள்ளாள். இதனால் இதை அடிக்கடி கையாளும் போது பேப்பர் கைபட்டு கிழிந்து, பழசாவது தடுக்கப்படுகிறது. நிறைய திட்டங்களில் வயது சான்றுக்கும் இவை தேவைப்படுவதால் எல்லோரும் இந்த மாதிரி செய்து வைத்துக் கொள்ளலாமே.

- எம்.ஆர். ஸ்ரீநிவாஸன்.



பருப்பைப் பதித்து வைத்து இறுதியாக சில்வர் பேப்பரை ஒத்தி (ஒட்டி) விடவும். இதுவே 'மலாய் ஃப்ரூட்டி நட்டி லட்டு' ஆகும்.

- சாந்தி திருநாவுக்கரசு, சென்னை - 36.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

லட்டு பழம்!

தேவையான பொருட்கள் :

கார்ன் ஃபிளேக்ஸ் - 1 கப் (பிளெயின்),
மாம்பழத் துண்டு - ½ கப்,
ஆப்பிள் துண்டு - ½ கப்,
கொய்யாப் பழம், சப்போட்டா, துண்டு - ½ கப்,
வாழைப்பழம் - 1 (சிறியது),
சர்க்கரை - 1½ கப்,
நெய் - 2 ஸ்பூன்,
முந்திரி திராட்சை - தேவைக்கேற்ப,
கிராம்பு - 4.

செய்முறை :

பழங்களின் கொட்டைகளையும் தோல்களையும் நீக்கிவிட்டு கெட்டியாக நீர் விடாமல் தனித்தனியாக நைசாக அரைத்து விட்டு பின் ஒன்றாக ஒரு சுற்று அரைத்து, இந்தப் பழ விழுதை தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் நெய் விட்டு முந்திரி, திராட்சை வறுத்துக் கொண்டு தனியாகத் தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். அதே வாணலியில் எந்த ஃப்ளேவரும் இல்லாத பிளெயின் கார்ன்ஃப்ளேக்கை லேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும். (ஃப்ளேக்ஸ் மொறு மொறுவென்று இருப்பதால் மிகவும் வறுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை).

ஒரு கனமான பாத்திரத்தில் சர்க்கரைப் போட்டு அது முழுகும்படி குறைந்த நீர் விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். அடுப்பைச் சிறிதாக வைத்துப் பாகு காய்ச்சவும். ஒரு கம்பிப் பதம் நன்றாக வந்தபின் அரைத்த பழ விழுதைப் போட்டுக் கிளறி அடுப்பிலிருந்து எடுக்கவும். இந்தப் பாகில் முந்திரி, திராட்சை, கிராம்பு தட்டிப் போடவும். பாகைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கார்ன் ஃபிளேக்சில் ஊற்றி உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். கையில் நெய் தடவிக் கொண்டு பிடித்தால் நன்றாக வரும்.

இதில் எண்ணெய் சிறிது கூட இல்லாததால் ரத்த அழுத்தம் (பி.பி) உள்ளவர்கள் கூடச் சாப்பிடலாம். எளிதில் ஜீரணமாகும்.

- ஜி. ஜெயஸ்ரீ, சென்னை - 33.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

சோயா லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

சம்பா கோதுமை - 300 கிராம்,
சோயா பீன்ஸ் - 300 கிராம்,
பாசிப் பருப்பு - 200 கிராம்,
பச்சரிசி - 100 கிராம்,
உளுத்தம் பருப்பு - 100 கிராம்,
ஜவ்வரிசி - 100 கிராம்,
பொட்டுக்கடலை - 100 கிராம்,
கொண்டைக்கடலை - 100 கிராம்,
நிலக்கடலை பருப்பு - 100 கிராம்,
எள் - சிறிதளவு,
சுக்கு - 1 துண்டு,
முந்திரி - 100 கிராம்,
நெய் - சிறிது,
சர்க்கரை - 600 கிராம்,
பால் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

மேற்கண்ட பொருட்களில் சுக்கு வரை

பதினோரு பொருட்களை பொன் நிறமாக வறுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். முந்திரியை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி நெய் விட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். சர்க்கரையை மிக்ஸியிலிட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த மாவு, சர்க்கரைப் பவுடர், முந்திரி, மற்றும் நெய் இவற்றைக் கொட்டி ஒருசேர கிளறி விடவும். பிறகு பால் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி ரவா லட்டு போலக் கெட்டியாகப் பிசைந்து உருட்டி வைத்து ஆறவிடவும்.

மாலை நேர டிபனாக ஓரிரு லட்டு சாப்பிட்டு விட்டு தேநீர் அருந்தினால் வயிறு நிரம்பி விடும். புரோட்டீன் அதிகமான தானியங்கள் கலந்ததால் எடை கூடாது. கொலஸ்ட்ராலைக் கட்டுப்படுத்தும். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களும் தைரியமாகச் சாப்பிடலாம். விருப்பமுள்ளவர்கள், கம்பும், ராகியும் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பசியைக் கட்டுப்படுத்தும். மூலம் நோய் உள்ளவர்கள் ராகியினைத் தவிர்க்கவும்.

சர்க்கரை சேர்த்து லட்டு செய்ய விரும்பாதவர்கள் அல்லது முடியாதவர்கள் உப்புப் போட்டு கஞ்சி காய்த்தும் குடிக்கலாம். 90% புரோட்டீன் கலந்த சரிவிகித உணவு இது.

- வசந்தி மெய்யப்பன், இராசிபுரம்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

மேத்தி லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

வெந்தயம் - 200 கிராம்,
கொப்பரை - ½ கிலோ,
ரவா - ½ கிலோ,
காய்ந்த பேரீச்சை - ½ கிலோ,
வெல்லம் - 1¼ கிலோ,
வெள்ளை எள் - 50 கிராம்,
கசகசா - 50 கிராம்,
பாதாம், முந்திரி - 25 கிராம்,
ஏலப்பொடி, நெய் - 6 டீஸ்பூன்,
திராட்சை - 25 கிராம்.

செய்முறை :

வெந்தயத்தை பச்சை வாசனை போக, தீயாமல் சிவக்க வறுக்கவும். ரவையையும் லேசாக வறுக்கவும். கசகசா, எள்ளைப் பொன்னிறமாக வறுத்து, எல்லாவற்றையும் தனித்தனியாக மிக்ஸியில் நைஸாக அரைக்கவும். பாதாம், முந்திரியை மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி ஒன்றிரண்டாக உடைக்கவும். கொப்பரையை மெலிதாகத் துருவி வெறும் வாணலியில் சற்று வறுக்கவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, ஏலப்பொடி, திராட்சை சேர்த்துக் கலக்கவும்.

வெல்லத்தில் சிறிதும் நீர் சேர்க்காமல் அடிகனமான பாத்திரத்தில் போட்டு கம்பிப் பாகு ஆக்கவும். நீரில் போட்டால் தொய்யாமல் உருட்ட வர வேண்டும். அதில் நெய்யை விட்டு, கலந்து வைத்துள்ள மாவைப் போட்டு நன்கு கலக்கவும். உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.

இத்துடன் பச்சைப் பயறு, நிலக்கடலை, கொள்ளு இவற்றையும் வறுத்துப் பொடியாக்கிச் சேர்க்கலாம். அந்த அளவிற்கு வெல்லம் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சற்றுக் கசப்பாக இருந்தாலும், இந்த சத்தான 'மேத்தி லட்டு' மகாராஷ்டிரா ஸ்பெஷல். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது. பிரசவம் ஆன பெண்கள் சாப்பிட்டால் கர்ப்பப்பை சுத்தமாகும். பால் சுரக்கும். உடலுக்கு வலு கிடைக்கும்.

- டாக்டர். கிரிஜா, பி. நாவி மும்பை.



மாதா அமிர்தானந்தாமயியின் பொன்விழாவின் போது ஒரு நிருபர், ''அன்றாடம் பேட்டி, உபன்யாசம், பஜனை, தரிசனம் என்று எந்த மாறுதலும் இல்லாமல் ஆண்டுகள் கணக்கில் நிகழ்ச்சிகள், ஒரே மாதிரி தொடர்வது உங்களுக்குப் 'போர்' அடிக்கவில்லையா?'' என்று ஏடாகூடமான ஒரு கேள்வியைக் கேட்டார்.

அம்மா சொன்ன பதில், ''நீங்கள் பார்க்கும், கேட்கும், அனுபவிக்கும் ஒவ்வொன்றிடமும் பரிபூரண அன்பைச் செலுத்துங்கள். அப்போது ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொன்றும் புத்தம் புதிதாகவே தோன்றி உள்ளத்தில் உற்சாகம் பிரவகித்தபடி இருக்கும். இதில் சோர்வுக்கோ, சலிப்புக்கோ இடம் ஏது?''

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

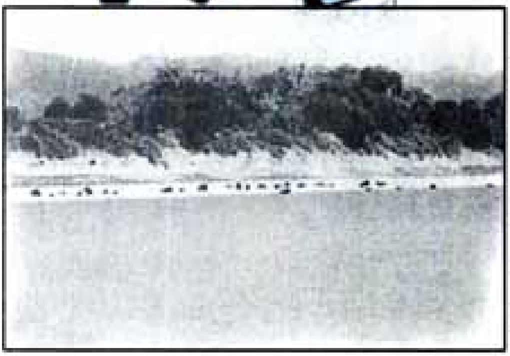


• பத்ராசலம் கோவில்

சமீபத்தில் கோதாவரி புஷ்கரம் பற்றி செய்தித்தாள்களில் நிறைய படித்திருப்பீர்கள். அதன் மகத்துவத்தைக் கொஞ்சம் விரிவாகப் பார்க்கலாமே!

கோதாவரி புஷ்கரம்

நமது முன்னோர்கள் மிகவும் சிரமப்பட்டு புண்ணிய நதிகளில் போய்த் தீர்த்தமாடி, மூதாதையர்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய பித்ரு கடன்களைச் செய்து, ஏழை எளியவர்களுக்குத் தான தர்மங்கள் செய்து முடித்து விட்டால், தங்கள் வாழ்க்கையில் செய்ய வேண்டியதைச் செய்து விட்டதாக எண்ணுவார்கள். தீர்த்தயாத்திரை என்பது நமது வாழ்க்கையின் ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியமானது.



• கோதாவரி ஆறு

இந்த ஆண்டு ஜூலை மாதம் 30 ஆம் தேதி முதல் ஆகஸ்ட் 10 ஆம் தேதி வரை பன்னிரெண்டு நாட்களுக்கு ஆந்திர மாநிலத்தில் பாயும் கோதாவரி என்னும் புனித நதியில் புஷ்கரம் என்று சொல்லப்படும் விழா கொண்டாடப்பட்டது.

புஷ்கரத்தில் சிறப்பு என்னவென்றால் பிரும்மா, விஷ்ணு, சிவன், இந்திரன், மற்றும் எல்லா தேவர்களும் இந்தச் சமயத்தில் இந்த நதியில் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. மூன்று உலகங்களிலும் உள்ள கோடானு கோடி புண்ணியத் தீர்த்தங்களும் புஷ்கரத்தின் போது கோதாவரியில் பாய்வதாகவும், இங்கு நீராடுவதால் எல்லாத் தீர்த்தங்களிலும் நீராடிய பயன், புண்ணியம் கிட்டும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

புஷ்கரம் என்று நாம் இப்போது கொண்டாடும் இந்தப் புனிதமான விழா தோன்றுவதற்கு ஒரு சுவையான புராணக் கதை சொல்லப்படுகிறது.

ஒரு சமயம் மகா பதிவிரதையான அனுசூயாவை வஞ்சித்ததற்காக அவளுடைய கணவர் கௌதம முனிவர் இந்திரனுக்குச் சாபம் கொடுத்தார். இந்திரன் மிகுந்த வேதனையுற்று, தன் தவற்றை உணர்ந்து, சாப விமோசனம் பெற பிரும்மாவைக் குறித்துத் தவம் புரிந்தான். அவனுடைய கடும் தவத்தை மெச்சி பிரும்மாவும், தனது கமண்டல நீரை அருவியாகப் பாயச் செய்து ஒரு புஷ்கரத்தைத் தோற்றுவித்தார். இந்தப் புஷ்கரக் குளத்தில் இந்திரன் நீராடி கௌதம முனிவரின் சாபத்திலிருந்து விடுபட்டான்.

இந்நிலையில் குருபகவானும் பிரும்மாவைக் குறித்துத் தவம் செய்து வந்தார். பிரும்மாவும் அவருடைய தவத்தை மெச்சி வரம் அளிக்க முன்வந்த போது புஷ்கரத்தையே தனக்கு வரமாகத் தருமாறு கேட்டார். புஷ்கரமோ பிரும்மாவை விட்டுப் போக மறுத்தது. பிரும்மாவோ வரமாக



• கோதாவரியில் நீராட வரிசையில் நிற்கும் பக்தர்கள்...

அளித்து விட்டார். இந் நிலையில் ஒரு உடன்பாட்டுக்கு வந்தனர். அதன்படி ஒவ்வொரு ஆண்டிலும் 12 நாட்கள் குரு பகவான் புது ராசிக்குப் பெயர்ச்சி ஆனவுடன் பூமியில் போய் புஷ்கரம் என்ற அந்தப் புருஷன் தங்க வேண்டும் என்பதுதான். அதன்படி ஒவ்வொரு ஆண்டிலும் ஒவ்வொரு நதியிலும் 12 நாட்கள் புஷ்கரம் வந்து இருக்கும் நாட்களில் புஷ்கர விழா என்று மிக மிக புனிதமாக, மிக மிகச் சிரேஷ்டமாக கொண்டாடி வருகின்றனர்.



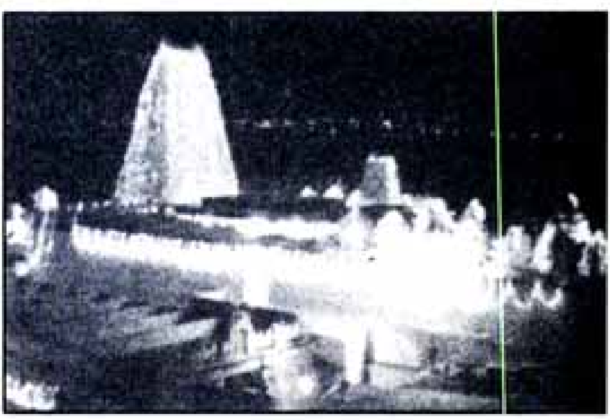
• பர்மசாலா போர்டு

குரு பகவான் மேஷ ராசியில் இருக்கும் போது கங்கையிலும், ரிஷப ராசியில் நர்மதாவிலும் மிதுனத்தில் சரஸ்வதியிலும், கடகத்தில் யமுனாவிலும், சிம்ஹத்தில் கோதாவரியிலும், கன்யா ராசியில் கிருஷ்ணா நதியிலும், துலா ராசியில் காவேரியிலும், விருச்சிக ராசியில் தாமிரபரணியிலும், தனுர் ராசியில் சிந்து நதியிலும், மகரத்தில் துங்க பத்ராவிலும், கும்ப ராசியில் பிரம்ம ரதியிலும், மீனத்தில் ப்ரணீதாவிலும் இந்த புஷ்கரம் எனப்படும் விழா நடக்கிறது.

புண்ணிய நதிகளில் ஒன்றாகக் கருதப்படும் கோதாவரி, உண்மையிலேயே கங்கையேதான் என்று சொல்லப்படுகிறது. கௌதம முனிவர்தான் தேவலோகத்தில் இருந்து பூமிக்குக் கொண்டு வந்தார் என்பதற்கு ஒரு சுவாரசியமான புராண சம்பவம் கூறப்படுகிறது.

கங்கை என்றும் சிவனாரின ஜடா முடியில் இருப்பதைக் கண்டு, ஒரு சமயம் பார்வதி பொறாமை கொண்டாள். தன் மகன் கணபதியின் உதவியோடு ஒரு மந்திரப் பசுவை உண்டாக்கி கௌதம முனிவர் செய்து வந்த தவத்தைக் கலைக்கச் செய்தாள். 'திடீர்' என்று தவம் கலைக்கப்பட்டு கண் விழித்தபோது முனிவரின் கண் திருஷ்டியால் பசு சாம்பலாகப் போயிற்று. ஒரு பசுவை அநியாயமாகக் கொன்று விட்ட பாபத்திற்காக மனம் வருந்தி, சிவனைத் தோத்திரம் செய்து கங்கையையே தனது ஆசிரமத்தில் பாயச் செய்தார். பாப விமோசனமும் கிட்டியது. லீலா விநோதினி ஆன அன்னையும் மனம் மகிழ்ந்தாள். கங்கையும் அந்த கௌதம முனிவரால் கொண்டு வரப்பட்டதால் கௌதமி என்றும் கோதாவரி என்றும் பெயர்கள் பெற்று விளங்குகிறது.

'கோமுக்' என்ற பிரும்மகிரி பர்வதத்திலிருந்து பெருகத் தொடங்கி 'த்ரயம்பக்' என்ற இடத்தில் மகாராஷ்ட்ரா தேசத்தில் 'நாஸிக்'குக்கு அருகில் கோதாவரி உற்பத்தி ஸ்தானம் உள்ளது. அகண்ட கோதாவரியாக சமவெளிகளைத் தாண்டி ராஜமன்ட்ரியில் பல கிளை நதிகளாகப் பிரிகிறது.



• விளக்கொளியில் பத்ராசலம்...

ஹோசூர் வாசகி குழந்தை தலையில் பேன், ஈறு பிரச்னைகள் பற்றி எழுதியிருந்தார். என் அனுபவத்தில் கண்ட எளிய வழியைச் சொல் கிறேன் -

துளசி இலை கொஞ்சம் வாங்கி, ஒரு தலையணை உறையில் பாதிக்கு நிரப்பவும். பிறகு அதை மடித்து தலையணை போல் குழந்தைத் தலைக்கு (படுக்கும் போது) வைத்து விடவும். இது போல் 4, 5 நாட்கள் குழந்தையை அந்த துளசி தலையணையில் தூங்க விடவும். கண்டிப்பாக ஒரு வாரத்துக்குள் தலையில் ஈறு, பேன் இல்லாமல் போய்விடும்.



- மீனா வைத்யா.

ராஜ மஹேந்திர வரம் என்ற பெயர் மருவி தற்போது ராஜ் மண்ட்ரி என்று ஆகிவிட்டது. ராஜராஜேச்வரி அம்பாளின் கோயிலும் மிகச் சிறப்பாக விளங்குவதால் ராஜராஜேஸ்வரி மந்திரம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

சூரசம்ஹாரம் செய்த போது கோடிக் கணக்கான ராக்ஷஸர்கள் வதம் செய்யப் பட்ட க்ஷேத்திரம் இது. இங்கு கோடிக் கணக்கான லிங்கங்கள் சிதறிக் கிடந்ததால் கோடிலிங்க க்ஷேத்திரம் எனவும் பெயர் விளங்குகிறது.

ஆந்திர மாநிலத்தில் கோதாவரியின் புஷ்கரம் இங்கு ராஜமண்ட்ரியில்தான் வெகு விமரிசையாகத் தொடங்கிக் கொண் டாடப்பட்டது. பெரிய கடல் போன்று பாயும் கோதாவரிக்கு ஏழு குளிக்கும் கட் டங்கள் உள்ளன. கோடிலிங்க காட் (ஸ்வேதகிரி), சேஷகாட் (சேஷகிரி), புஷ்ப காட் (புஷ்பகிரி), பத்மகாட் (பத்மகிரி), ராம காட் (ராமகிரி), ஆனந்த காட் (ஆனந்த கிரி), ராமபாத காட் (தவளகிரி), கோடிலிங்கேஸ் வர காட் (கோடிலிங்கேசுவரர் கோயில் எதிரில்) அமைந்துள்ளது. இங்கு ஸ்நானம் செய்பவர் பிணிகளையெல்லாம் போக்கி அவர் தமது வேண்டுதல்களையெல்லாம் பூர்த்தி செய்யும் இடம் இது.

கொவ்வூர் என்னும் கோஷ்பத க்ஷேத்ரம் கோதாவரியின் மேற்குக் கரையில் உள்ளது. கௌதம முனிவர் தவம் செய்த இடம் என்று கூறப்படுகிறது.

ஸ்ரீராமர் தனது வனவாசத்தின் போது தங்கினதால் இங்கு சீதாராமாலயம் ஒன்று அழகாக விளங்குகிறது.

மார்க்கண்டேயர் யமனை வென்று சிரஞ் சீவித்தனம் பெற்றதால் இங்கு மார்கண்டேச் வர ஆலயம் ஒன்றும் காலரா, அம்மை போன்ற பெருநோய், பஞ்சம் போன்ற இயற்கை சீற்றத்தைத் தணிக்கும் சியா மளாம்பா கோவிலும் இங்கு பிரசித்தியாக உள்ளது.

இந்த ஆண்டு நடந்த புஷ்கரத்திற்காக வெகு சிறப்பான ஏற்பாடுகளை ஆந்திர அரசு செய்திருந்தது.

புஷ்கர சமயத்தில் புனித நீராடப் போக வில்லையே என்று வருந்த வேண்டாம். கோதாவரிக்கு மட்டும் ஒரு விதிவிலக்கு, ஒரு போனஸ். ஆரம்பத்தில் 12 நாட்கள் புஷ்கரம் எப்படிச் சிறந்ததோ, அதே போல் முடியும் போதும் 12 நாட்கள் புஷ்கரம் பலன் அளிக் கும் என்கின்றனர். முடிந்தவுடன் அடுத்த புஷ்கர நதியோ கிருஷ்ணா. ஆகையால் அடுத்த ஆண்டில், இப்போது போக முடி யாதவர்கள் ஒரே தடவை போய் இரு நதி களிலும் புனித ஸ்நானம் செய்து விடலாம். ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய்!!!

— மாலதி ஹரிஹரன்

புக் ஷெல்ஃப்

கவிஞர் கண்ணதாசன் – திரை இசைப் பாடல்கள்

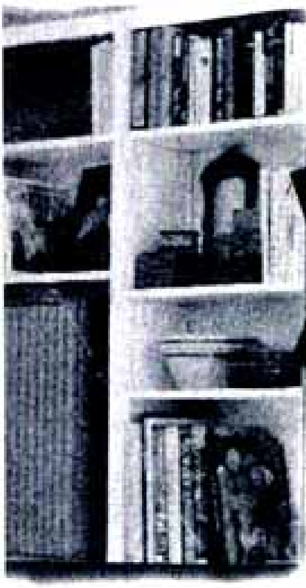
கவிஞர் கண்ணதாசன் இயற்றிய சினிமாப் பாடல்களைத் தொகுத்து ஐந்தாம் பாகமாக வெளியிட்டுள்ளனர். கடவுள் பாடல்கள், காதல் பாடல்கள் என்று தனித்தனியாகப் பிரித்துத் தரப்பட்டுள்ளன.

பக். 532, விலை ரூ. 100.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அஜந்தாவும் எல்லோராவும்

அஜந்தாவைப் பற்றிய முழு வரலாற்றுச் சிறப்புகளையும் பட்டியலிடுகிறார் ஓவியர் ஆழி. சுவையான தகவல்களும், சிற்பங்களின் புகைப்படங்களும், நடுநடுவே ஆசிரியரின் அழகிய ஓவியங்களும் இதழுக்கு மகுடமாக விளங்குகிறது.



பக். 140, விலை ரூ. 48.00

(சித்ரகலா பதிப்பகம், அகரக் கடம்பனூர், ஆழியூர் - 611 117)

ஆங்கிலச் சொற்களுக்கான பல் பொருள் அகராதி

ஆங்கிலத்தில் ஒரே அர்த்தம் கொண்ட பல் வேறு சொற்களை 'ஏ' முதல் 'இசட்' வரை வரிசைப்படுத்தி தந்துள்ளனர். இதற்கான தமிழ் மொழி அர்த்தமும் உள்ளது. தொகுப்பு இராம. சுந்தரம்.

பக். 268, விலை ரூ. 55.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 7 தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

எண் கணித ஜோதிடம்

நியூமராலஜி' எனப்படும் இந்த ஜோதிடக் கலையைப் பற்றி நன்கு அறிந்து கொள்ள வழி செய்கிறது இந் நூல். மேலும் ஒவ்வொருவரின் பிறந்த நாள் பலன்களையும் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆசிரியர் மயிலை பூபதி ராஜன்.

பக். 72, விலை ரூ. 20.00

(யமுனா பிரசுரம், 50, ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

சாணக்கியரின் அர்த்தசாஸ்திரம்

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மனித வாழ்வின் நெறிமுறைகளை எடுத்துரைத்துள்ளார் சாணக்கியர். அவரின் நூலிலிருந்து வியப்பூட்டும் தகவல்களையும் தற்கால வாழ்வுக்குத் தேவையான கருத்துகள் ஒரு சிலவற்றையும் தொகுத்து வழங்கியுள்ளார் ஆசிரியர் ஆர்.எஸ். ராவ்.

பக். 224, விலை ரூ. 60.00

(ஜெய்ஷங்கர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அறிந்த அறிவியல் அறியாத உண்மைகள்

- உலகின் மிகப் பெரிய மலைத்தொடர் கடலுக்குள் இருக்கிறது.
- நத்தைகள் மூன்று வருடங்கள் வரை தூங்கும்.

இதைப் போன்ற வியப்பூட்டும் ஏராளமான தகவல்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

ஆசிரியர் ஆர்.வி. பதி.

பக். 188, விலை ரூ. 50.00

(அறிவாலயம், த.பெ. எண் -667, புதிய எண் 32/7 கௌடியாமடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

தன்னம்பிக்கை தருகிறது ரஜினிகாந்த் வாழ்க்கை வரலாறு

சினிமாவில் ஒரு சிறிய கதாபாத்திரத்தில் தோன்றி நெ. 1 கதாநாயகனாக வலம் வந்து அனைவர் மனதிலும் இடம்பிடித்திருக்கும் சூப்பர் ஸ்டாரின் வாழ்க்கை வரலாறு. ஆசிரியர் எஸ்.எஸ். மாத்ருபூதேஸ்வரன்.

பக். 176, விலை ரூ. 40.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10, நாணா தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

விபரீதக் கோட்பாடு

சுஜாதாவின் புகழ்பெற்ற பாத்திரப் படைப்பான கணேஷ் - வஸந்த் இவர்களின் மற்றுமொரு சாகஸக் கதை இது. விறுவிறுப்பான திருப்பங்கள் நிறைந்த, சுவாரஸ்யமான கதைப் போக்கு அனைவர் மனதையும் கவரும்.

பக். 88, விலை ரூ. 40.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், புதிய எண் -16,

வெங்கட்நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

சுவையான இனிப்பு, சிற்றுண்டி வகைகள்

நாவில் நீரை வரவழைக்கும் சுவையான இனிப்பு வகைகளும், விதவிதமான டிபன் வகையறாக்களுமாக மொத்தம் 160 பதார்த்தங்கள் அடங்கிய தொகுப்பு.

ஆசிரியர் எஸ். லீலா

பக். 208, விலை ரூ.60.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், த.பெ. எண். 8859, 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

செல்லக் குழந்தைக்கு செல்லப் பெயர்கள்

அழகிய தமிழ்ப் பெயர்கள், ஆண், பெண் இரு சாராருக்கும், அனைத்து மதங்களுக்கும் உரிய பெயர்களை தனித்தனியாகப் பிரித்து வழங்கியுள்ளனர்.

பக். 207, விலை ரூ. 40.00

(ஆனந்த நிலையம், 29, ரங்கநாதன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கல்பனா சாவ்லா

கல்பனாவின் வாழ்க்கை வரலாறு மேலும் அவர் சென்ற 'கொலம்பியா' விண்கலம் வானில் வெடித்துச் சிதறியதைப் பற்றிய செய்திகளும் படங்களும் இடம்பெற்றுள்ளன.

ஆசிரியர் கே. ஜீவபாரதி

பக். 176, விலை ரூ. 50.00

(குமரன் பதிப்பகம், 3, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ மஹாபாரத ஸாரம்

மஹாபாரதத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் வாழ்க்கைத் தத்துவங்களை, நீதிகளை அனைவரும் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் அதிலிருந்து முக்கிய சுலோகங்களைத் தொகுத்து அதற்கான தமிழ் உரையுடன் கொடுத்துள்ளார் ஆசிரியர் ஸ்ரீ அண்ணா.

பக். 1000? விலை ரூ. 160.00

(ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

நோய்கள் அகற்றும் எளிய யோகாசனங்கள்

உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் வலுப்படுத்தச் செய்யும் யோகாசனங்கள் அவற்றின் விளக்கப் படங்களுடன் செய்முறைகளும் எளிமையாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் டாக்டர். இரத்தின சண்முகம்.

பக். 208, விலை ரூ. 55.00

(ஸ்ரீ செல்வ நிலையம், புதிய எண் 32/1, கௌடியாமடம் சாலை, சென்னை - 600 014)

அவன்

தனது பத்திரிகையுலக, எழுத்துலக வாழ்க்கையில் தான் சந்தித்த பலதரப்பட்ட அனுபவங்களைச் சுவைபட எழுதியுள்ளார்" ரா.கி. ரங்கராஜன்.

பக். 30, விலை ரூ. 70.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 23, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

சிறுவர்களுக்கு இராமாயணம்

இராமாயணக் கதைச் சுருக்கமாக, சுவை குன்றாமல் சிறுவர்கள் படித்து மகிழும் வகையில் உள்ளது. ஆசிரியர் எ. சோதி.

பக். 128, விலை ரூ. 35.00

(நன்மொழிப் பதிப்பகம், 41, கங்கை வீதி, வசந்த் நகர், புதுச்சேரி - 605 003)

10 நிமிடங்களில் மகரிஷியின் யோகாசனம்

மகரிஷி மகேஷ் யோகி தன் சீடர்களுக்காகக் கற்றுக் கொடுத்த எளிய முறையிலான 10 நிமிடங்களில் செய்யும் யோகாசனங்களைப் பற்றிய விளக்கங்களும், படங்களும் அடங்கியுள்ளன. ஆசிரியர் கு. கிருஷ்ணன்.

பக். 192, விலை ரூ. 60.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கேஸட் வெளியீடு

ஸ்ரீ வேங்கடேச சுப்ரபாதம் மற்றும் கனகதாரா ஸ்தோத்திரம் இரண்டும் கீதா தெய்வசிகாமணி அவர்களால் எளிய தமிழில் எழுதப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தமிழ்ப் பாடல்களை தன் இனிமையான குரலால் பாடி அனைவரையும் மெய்மறக்கச் செய்கிறார் பாம்பே சாரதா. இசை ராஜினிகாந்த்.

விலை ரூ. 35.00

(வீனஸ் & கம்பெனி, புதிய எண் - 5, மிமி லேன், சாஸ்திரி நகர், அடையார், சென்னை - 600 020)



இருபக்க சந்தோஷம்

இரு குழுக்களின் ஈடுபாட்டில், நடைபெறும் எந்த ஒரு நிகழ்வையும் விளையாட்டு என்று சொல்லலாம் என்கிறது மனோதத்துவ இயல். (உரையாடல்கள் கூட ஒரு வகை விளையாட்டுத்தான் என்கிற அடிப்படையில் மனித இனத்தின் உரையாடல்களைக் கூட ஏழு வகையில் பிரித்து வகைப்படுத்தி எரிக் பெர்னே அவர்கள் எழுதிய GAMES PEOPLE PLAY என்கிற நூல் உலகப் பிரசித்தம்).

விளையாட்டு என்று வரும் போது யாரோ ஒருவருக்கு வெற்றி; இன்னொருவருக்கு இரண்டாமிடம் (இன்னொருவருக்குத் தோல்வி என்கிற வார்த்தை தவறான உபயோகம்) என்பது தான் சாத்தியம். அதில் ஒரு சாரார் வென்று விட்டதாகச் சந்தோஷம் அடைவதும், மற்றவர் 'தோற்று விட்டதாக' வருத்தம் அடைவதும் கூட ஒரு வகையில் ஒப்புக் கொள்ளத்தக்க நடைமுறை. இரண்டு சாராருமே வெற்றி பெற்றதாக சந்தோஷப்படும் விளையாட்டுக்கள் நிர்வாக இயலில் பிரசித்தம்.

மிகுந்த பொருட் செலவும், மிகுந்த உடல் உழைப்பும், மிகுந்த ஈடுபாடும் இருந்தும் கூட இரண்டு சாராருமே தோற்றுப் போனதாக வருத்தப்பட்டுச் சோர்ந்து போகும் விளையாட்டு ஒன்று உண்டென்றால் அது நமது திருமணங்கள்தான் என்று சொல்லி விடலாம்.

திருமணம் சிறப்பாக நடைபெற வேண்டும் என்பதில் இரு வீட்டாருக்கும் கருத்து வேறுபாடு இருப்பதில்லை. பொருளாதார நோக்கில் கூட ஆரம்பக் கட்டங்களில் தன் நிலைமையையும் எதிர்காலத்தையும் கருத்தில் பயத்துடன் கொண்டு சில செலவினங்களுக்குத் தயங்கும் பெண் வீட்டாரும், நிகழ்ச்சி நெருங்க நெருங்க, இருப்பையும், கடன் வரவுக்கான சாத்தியக் கூறுகளையும் கூட சற்றே மறந்தவர்களாக தாராளமாக ஆகி விடுகிறார்கள். இருந்தும், தன் சக்தி மீறி செய்தும் செய்தவருக்கும் சந்தோஷமில்லாமல், யாருக்காகச் செய்ததாக எண்ணுகிறார்களோ அவர்களும் சந்தோஷத்தை உணராவண்ணம் ஆகிவிடுவது எதனால்?

"நான் எல்லோரிடமும் நட்பாக இருக்க ஆசைப்பட்டாலும் அதனைப் புரிந்து கொள்ளாமல் என்னைக் கண்டு எல்லோரும் பயந்து ஓடுகிறார்களே; நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" என்று கேட்ட நாகப் பாம்பிடம், "நீ யாரையும் கொத்துவதில்லை என்று சபதம் எடுத்துச் செயல்படு. அப்புறம் உன்னிடம் எல்லோரும் பயப்படாமல் இருப்பார்கள்" என்று அறிவுரை சொன்னாராம் முனிவர் ஒருவர். ஒரு மாதம் கழித்து அவர் பார்க்கும் போது அந்த நாகம் குற்றுயிரும் கொலையுயிருமாகத் துடித்துக் கொண்டிருந்ததாம்.

"நீங்க சொன்ன மாதிரி இருந்து பார்த்தேன் முனிவரே, போகிறவர்கள் வருகிறவர்கள் எல்லாம் என்னைக் கல்லால் அடித்தும் கையால் தூக்கிச் சுழற்றியும் படாதபாடுபடுத்தி விட்டார்கள்" என்று அழுததாம் அந்த நாகம்.

"யாரையும் கொத்தாதே என்று தானே சொன்னேன்; உன்னைத் துன்புறுத்த தொடங்குபவர்களிடம் சும்மாவாவது சீறிக் காட்டாதே என்று நான் சொல்லவில்லையே. பாம்பு என்றால் கொத்தாமல் இருக்காது என்கிற எண்ணம் அவர்கள் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்து போய் இருக்கிறது. உன்னுடைய சாந்தத்

சாத்தியமே!

பெ. நாயகி

தன்மையை அவர்களால் ஜீரணிக்க முடியவில்லை. அது நிஜம் தானா என்று உன் பொறுமையின் எல்லை வரை சோதித்திருக்கிறார்கள்; அதோடு பல காலமாய் உன் இனத்தின் மீதிருந்த காழ்ப்புணர்வையும் உன் மூலம் தீர்த்துக் கொள்ள முயன்றிருக்கிறார்கள். நீ என்ன செய்வாய், பாவம். இனிமேல் உன்னிடம் அன்பாகப் பழகுபவர்களிடம் சாந்தமாக இரு; லேசாகச் சீண்டிப் பார்ப்பவர்களிடம் சீற்றம் காட்டு. உனக்கு உரிய மரியாதையும் நட்பும் கிடைக்கும்"



என்றாராம் முனிவர்.

கிட்டத்தட்ட மாப்பிள்ளை வீட்டார் குறித்த பெண் வீட்டாரின் கணிப்புகளும் பார்வையும் அந்தப் பாம்பினைக் கண்ட கிராமத்தார் மாதிரிதான் இருக்கிறது. நிஜமாகவே நட்புப்பூர்வமாக இருக்க முயன்று அந்தப் பாம்பு பெற்ற வேதனைகளை அடைந்து புழுங்கியிருக்கும் மாப்பிள்ளை வீட்டார் பலர் உண்டு. 'நம்முடைய மரியாதையைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காகவாவது நாம் கொஞ்சம் முறுக்கு காட்டத்தான் வேண்டியிருக்கிறது' என்று வேதனைப்பட்ட நல்லுள்ளம் கொண்ட பையன் வீட்டார் இன்றைய தேதியில் இருக்கிறார்கள். பாம்பினைக் கல் கொண்டு அடித்தது கிராமத்தார்களின் திமிர் அல்ல; அறியாமை, நம்பிக்கை இன்மை மற்றும் தாழ்வு மனப்பான்மை.



மனித உறவுகளை இரண்டே பிரிவுகளில் வகைப்படுத்தி விட முடியும். ஒன்று ரத்த சம்பந்தமான உறவுகள். மற்றது ரத்த சம்பந்தம் அற்ற பழக்கத்தினால் ஏற்படும் உறவுகள்.

கணவன் - மனைவி உறவு ஒன்றுதான் ரத்த சம்பந்தமற்ற நிலையில் தோன்றி ரத்த சம்பந்தமான உறவாகப் பரிணமித்து, தொடரும் ரத்த சம்பந்தங்களை உருவாக்குகின்ற தனித்தன்மையான (UNIQUE) உறவு. அத்தகைய ஓர் உறவினை அமைத்துத் தரப் போகின்ற நிகழ்வு திருமணம்.

அது மட்டுமல்ல; இந்த உலகின் கலாசாரத்தில் எவ்வளவோ மாறுதல்கள் வந்து விட்ட போதும், மனித வாழ்க்கை முறைகள் எவ்வளவோ மாறிவிட்ட போதும் வெற்றிகரமாக எஸ்டாப்ளிஷ் ஆன ஒரே இன்ஸ்டிடியூஷன் நமது திருமண முறைதான். நாடுகள் கடந்து மொழிகள் கடந்து கலாசாரங்கள் கடந்து இந்த ஒன்றுதான் மனிதனை இன்னும் மனிதனாக வாழவைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு நிகழ்வில் இருதரப்பாரும் எவ்வளவு

பெருமையில் திளைக்க வேண்டும்!

இதுவரை இருக்கும் மற்ற சுற்றங்களை விட இப்போது ஏற்படுகின்ற உறவுதான் மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உறவு என்பதை இருதரப்பாரும் மனதில் ஆழமாக இருத்திக் கொண்டாலே ஒருவரை ஒருவர் எதிரணியாகப் பார்க்கின்ற நோக்கில் மாறுதல் வரும். ஏற்பாடுகளிலோ வேறு விஷயங்களிலோ சந்தேகம் ஏற்பட்டால் இடை மனிதர்கள் இன்றி நேரடியாகப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்கின்ற பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொண்டால் நடுவில் வார்த்தைப் பொரி வீசி மீன் சண்டை பார்க்க நினைப்பவர்களின் எதிர்பார்ப்புகளைத் தவிர்க்கலாம்.

"இவ்வளவு நகை போட்டு இந்த மாப்பிள்ளைதான் கிடைத்தாரா?"

"இந்த மாப்பிள்ளையின் தரத்துக்கு இவர்கள் செய்வது ரொம்பக் கம்மி" என்கிற வார்த்தைகளை உதிர்ப்பவர்கள் அந்தப் பெண்ணுடைய மற்றும் பையனுடைய திருமணம் குறித்து இதற்கு முன் ஒரு துரும்பினைக் கூடக் கிள்ளிப் போடாத புண்ணியர்களாகத்தான் இருப்பார்கள்.

மனதில் உயர்ந்த ஸ்தானத்தில் இருப்பவர்கள் செய்யும் எந்த ஒரு செயலையும் நாம் பெருமையாக எடுத்துக் கொள்வோம் என்பது மனித இயல்பாகையால், நாம் முதலில் மறுசாரார் குறித்த நல்லெண்ணங்களையும் நம்பிக்கையையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்; அப்போதுதான் அவர்களின் செயல்கள் அடிப்படையில் தவறான அபிப்பிராயம் ஏற்படாது.

பிள்ளை வீட்டார் குடிக்கத் தண்ணீர் கேட்டால் கூட 'திமிர் காட்டுகிறார்கள் பார்' என்கிற சிந்தனையும்; தண்ணீர் வருவது இயற்கையாகவே சிறிது தாமதமானாலும் கூட 'எவ்வளவு கொழுப்பு! பிள்ளை வீட்டார் என்று கொஞ்சமாவது பயம் இருக்கிறதா பார்' என்கிற எண்ணமும் பரஸ்பரம் இருசாரார் மனங்களிலும் ஏற்பட ஆரம்பிக்கும். அதன் பிறகு 'என் பக்கத்து உறவுகளை அவன் எவ்வளவு அலட்சியப்படுத்துகிறான் பார்' என்கிற கிளையிலும் சந்தேகப் பறவை கூடு கட்டத் தொடங்கும். இந்தப் புழுக்கம் உள்ளிருக்க வெளியில் காட்டும் புன்னகையில் ஜீவன் எப்படி இருக்கும்?

மிக நெருக்கமான ஒருசிலர் தவிர மற்ற பலரும் சொல்கிற பல கருத்துக்கள் இந்தக் காதில் வாங்கி அந்தக் காதில் விடப்பட வேண்டியவையே. ஏனென்றால் எப்போதாவது கூடுவதற்குக் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் தான் விசேஷ வீடுகள். அங்கே எல்லோருக்கும் தம் இருப்பினைப் பதிவு செய்யும் ஆர்வம் இருக்கும். நல்லதாகப் பேசுவதாக நினைத்துக் கொண்டு அபத்தம் பேசுவோர் இருப்பார்கள்.

"பொண்ணு வீட்டுக்காரன் குழைவதைப் பார்த்தால் பையனை சரியா சரண்டர் பண்ண வச்சிருவான்னு தோணுது. உங்களுக்கென்ன, இனிமேல் பையனைப் பத்தின கவலை விட்டது போங்க" என்ற வார்த்தைகள் திருமணத்திற்குப் பிறகும் பையனின் கையை நம்ப வேண்டிய நிலையில் இருக்கும் பெற்றோருக்கு எச்சரிக்கை கலந்த பயத்தையே அளிக்கும் என்று உணர்வதில்லை.

அதன் தொடர்ச்சி, தன்னிடம் நிஜமான மரியாதையுடன் பேசுகின்ற சம்பந்தி வீட்டாரை சந்தேகத்துடன் பார்ப்பதோ அல்லது வேடிக்கையான உரிமையுடன் பேசுகிற சம்பந்தி வீட்டாரை மரியாதையாகப் பேசச் சொல்லி நிர்ப்பந்தித்துப் புண்படுத்துவதோ அல்லாமல் வேறென்னவாக இருக்க முடியும்?

நலுங்கு விளையாட்டுக்குப் பழைய போர்வையை விரித்து விட்டார்களே என்பதைப் பிரச்னை ஆக்காத பெருந்தன்மை ஒருசாராருக்குத் தேவை என்றால், 'இவனுகளுக்கென்ன, இப்படித்தான் செய்ய முடியும்; வேண்டுமானால் கத்தி விட்டுப் போகட்டும்' என்கிற அலட்சியத்துடன் தவிர்க்க முடிந்த தவறினை வேண்டுமென்றே செய்யாத பக்குவம் அடுத்தவர்க்கும் வேண்டும்.

இரண்டு தரப்பாருமே தம் வீட்டுத் திருமணம் என்பதைப் பல காலக் கனவாக எண்ணி அது நனவாகின்ற சந்தோஷத்துடன் தொடங்குகின்ற இந்த விளையாட்டு, லட்சக் கணக்கில் செலவழித்த பிறகும் சந்தோஷத்தைத் தராவிட்டால் அந்தச் செலவுக்கே அர்த்தமில்லாமல் போய் விடாதா?

மறுநாள் எல்லா உறவுகளும் சூழ்ந்து கொள்ள ஆயுள் முழுமைக்கும் நெருக்கமாக இருக்க வேண்டிய சம்பந்திகளின் மனதில் விரக்தியும் எரிச்சலும் ஏமாந்து விட்ட பாவமும் இருந்தால் அது வாழப் போகிற தம்பதிகளையும் அவர்களின் சந்ததியையும் தானே பாதிக்கும்?



மங்கள் & மங்களின் தங்கம்!

மங்கையர் மனம் மகிழ்ச்சி பொங்கும்!!

HALLMARK
916 KDM JEWELS



மங்கள் & மங்களில்
தங்க நகை வாங்குவது சிறந்தது ஏன்!

- 916 KDM HALLMARK தங்க நகைகளை தவிர வேறுநகைகளை நாங்கள் விற்பனை செய்வது இல்லை.
- உடனுக்குடன் உங்கள் ஆர்டர்களை பதிவு செய்து தயார் செய்ய நேரடியான நகை தயாரிப்பாளர்கள்..
- எங்கள் 916 KDM தங்க நகைகள் அதிகதரகட்டுப் பாட்டுக்கு உட்பட்டது.உத்திரவாதம் உள்ளது.
- எங்களிடம் வாங்கும் தங்கநகைகள் மறு விற்பனைக்கு வரும்பொழுது உருக்கு சேதாரம் கழிக்கபடமாட்டாது. அன்றைய மார்க்கெட் விலைக்கே வாங்கிக் கொள்வோம் என்ற உத்திரவாதமுடன் விற்பனை செய்கிறோம்.

Sukkrish

International
916 KDM
Standards

916 KDM
தங்கநகைகள்
வெள்ளி
ஆபரணங்கள்
வைரநகைகள்
ஒரிஜினல்
ராசிகற்கள்.

மாற்று குறையாத தங்கம் வாங்க மங்கள் மங்களுக்கு வாங்க........

A 100% 916 KDM SHOP

மங்கள் & மங்கள்

மாபெரும் தங்க மாளிகை A/c 25,என்.எஸ்.பி.ரோடு, திருச்சி-2. போன்: 2702324.

தங்கநகைகள் - பாத்திரங்கள் - [illegible]

மங்கள்&மங்கள் திருச்சி! இல்லங்கள் தோறும் மகிழ்ச்சி.!!

நாமங்கள் ஆயிரம்!



நலங்கள் பல்லாயிரம்!!

ஷீர்டி சாயியின் வாழ்வில்!

ஷீர்டியில் வாழ்ந்து பக்தர்களுக்கு 'உதி' கொடுப்பதன் மூலம் பல்வேறு கொடிய வியாதிகளையும், துன்பங்களையும் தீர்த்த ஷீர்டி சாயிபாபாவின் வாழ்வில் நடந்த சம்பவம் இது!

ஒருமுறை அவர் நெஞ்சு வலியால் அவதிப்பட்டார். மற்றவரின் நோய்களைத் தீர்ப்பவருக்கே உடல்நலம் குன்றியது என்றால் யாரிடம் மருந்துக்குப் போவது?

பாபாவே பதில் கூறி



• ஆதிசங்கரர்

விட்டார் : "எனக்கு இதயத்தில் நோய் வந்து விட்டது. விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமத்தை நெஞ்சிலே வைத்தேன். ஹரி அதிலிருந்து இறங்கினார். நோய் நீங்கி குணம் அடைந்தேன்."

விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமத்தின் மகிமையை உலகத்துக்கு உணர்த்த பாபா செய்த திருவிளையாடல் இது!

பீஷ்மர் கிருஷ்ணரின் முன்னே உரைத்தது!

யுதிஷ்டிரரிடம் போர்க்

களத்திலே வீழ்ந்துபட்ட பீஷ்மரிடம் தர்மங்களைக் கேட்டறியுமாறு கிருஷ்ண பரமாத்மா தூண்டுகிறார். அந்தச் சமயத்தில் வால்மீகி ராமாயணத்தை ராமரின் முன்னேயே லவகுசர்கள் கூறியதைப் போல, கிருஷ்ணாவதாரத்தில் அவர் முன்னேயே விஷ்ணுவின் ஆயிரம் நாமங்களை பீஷ்மர் கூறுகிறார். கிருஷ்ணரின் அங்கீகாரத்துடன் உலகிற்குக் கிடைத்த ஒப்புயர்வற்ற ஸ்தோத்திரம் விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம்!



• ஷீர்டி



• வினோபாஜி

ஆதிசங்கரரின் அற்புத அனுபவம்!

ஒருமுறை லலிதா சஹஸ்ரநாமத்திற்கு பாஷ்யம் (விரிவுரை) செய்யத் திருவுள்ளம் கொண்டார் ஆதிசங்கரர். தம் சிஷ்யர் ஒருவரிடம் லலிதா சஹஸ்ரநாம சுவடியைக் கொண்டு வருமாறு பணித்தார். அவரும் ஒரு சுவடிக்கட்டைக் கொண்டு வந்தார். ஆனால் அவர் கொண்டு வந்ததோ விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம்! தன் எண்ணத்தை அப்போது கைவிட்ட சங்கரர் இன்னொரு முறை லலிதா சஹஸ்ரநாமம் கொண்டு வரப் பணித்தார். ஆனால் அப்போதும் அவர் கைக்கு விஷ்ணு சஹஸ்ர நாமமே வந்து சேர்ந்தது! மூன்றாம் முறையும் இப்படி நடக்கவே, இறைவனின் திருவுள்ளம் விஷ்ணு சஹஸ்ர நாமத்திற்கே தாம் பாஷ்யம் இயற்ற வேண்டும் என்பது தான் என்று தெளிந்துணர்ந்த அவர் லலிதா சஹஸ்ர நாமத்திற்கு பாஷ்யம் எழுதுவதை விட்டு விட்டு விஷ்ணு சஹஸ்ர நாமத்திற்கு பாஷ்யம் எழுதினார்!

விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம்

விஷ்ணுவின் ஆயிரம் நாமங்களை அற்புதமான மாலையாகத் தொடுத்துள்ள ஸ்தோத்திர நூலே விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம்! நான்கு வேதங்களில் உள்ள அனைத்து மந்திரங்களின் சாரத்தை உள்ளடக்கிய ஆயிரம் திரு நாமங்களை 107 சுலோகங்கள் எடுத்துரைக்கின்றன. தொடக்கத்தில் 13 சுலோகங்கள் முன்னுரையாகவும் இறுதியில் 22 சுலோகங்கள் பலனை விளக்கும் பலசுருதியாகவும் அமைந்து மொத்தம் 142 சுலோகங்களை உள்ளடக்கியதாக இது உள்ளது. வேதங்களை ஓதுவதற்குக் கட்டுப்பாடுகள் அதிகம். ஆகவே அதன் சாரத்தை இதில் தந்து அனைவரும் உபயோகப்படுத்தும் அதிகாரத்தையும் பீஷ்மர் கூறிய சஹஸ்ரநாமம் தருகிறது. வேத வியாசர் இயற்றிய மகாபாரதத்தில் அனுஸாஸன பர்வத்தில் இது வருகிறது.

ச. நாகராஜன்

மூவரின் பாஷ்யம்

இதற்கு சுமார் 15 விரிவுரைகள் உள்ளன என்ற போதிலும் சஹஸ்ர நாமத்தின் அருமையையும் பெருமையையும் உணர்ந்த சங்கரர், பராசர பட்டர், ஸ்ரீ ராகவேந்திர ஸ்வாமிகள் ஆகியோரின் உரைகள் சிறப்பாகக் கருதப்படுகின்றன. அத்வைதம், விசிஷ்டாத்வைதம், த்வைதம் என முப்பெரும் பிரிவுகளைச் சேர்ந்த பெரியோர் பாஷ்யம் எழுதி விட்டதால் மூன்று பிரிவுகளின் அங்கீகாரத்தையும் பெற்ற அற்புத ஸ்தோத்திரமாக இது விளங்குகிறது. மகாபாரதத்திற்கு உரை எழுதிய நீலகண்டர் விஷ்ணுசஹஸ்ரநாமத்திற்கு

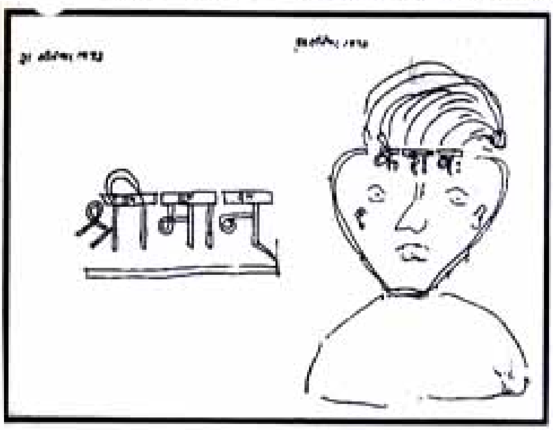
உரை எழுதாமல் இதற்கு ஆதிசங்கரரின் உரையைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் என்று கூறுகிறார்!

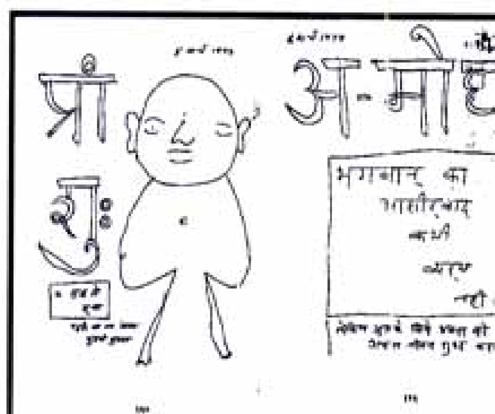
நாம மகிமை

சஹஸ்ர நாமத்தில் வரும் ஒவ்வொரு நாமத்தின் மகிமையும் பல நலங்களைத் தரவல்லது. சங்கரர், பராசர பட்டர், ஸ்ரீ ராகவேந்திர ஸ்வாமிகள் இந்த நலங்களை விரிவாக விளக்குகின்றார்.

தேர்ந்த கைவினைஞர் ஒரு மாலையில் அழகுற மணிகளைக் கோர்த்தது போல ஒன்றுடன் ஒன்று பொருந்துமாறு பல ரகசியங்களை உள்ளடக்கி இந்த ஆயிரம் நாமங்கள் அமைந்துள்ளது.

வைத்ய சாஸ்த்ரம், மந்த்ர சாஸ்திரம் ஆகியவை தீராத குஷ்டம், புற்று வியாதி மற்றும் ஜ்வரம் போன்றவற்றிற்கு இதை





• வினோபாஜியின் விஷ்ணுசஹஸ்ரநாம (வி) சித்திர உரை தேதிவாரியாக! சில நாமங்கள!!

பாராயணம் செய்வதையே பரிகாரமாக - மருந்தாகக் கூறுகின்றன. சரகரும் தன் நூலில் இதை வலியுறுத்துகிறார். வேத சாரமாகக் கருதப்பட்டு, மந்திர ராஜம் என்று அழைக் கப்படும் காயத்ரி மந்திரத்தின் 24 அக்ஷரங் கள் இதில் முதல் மூன்று சுலோகங்களில் அமைந்துள்ளன.

'விஸ்வம்' என்ற முதல் நாமமே உடல் நோய்களைத் தீர்த்து இக உலக வாழ்வை இன்பமாக்கும்; மறு பிறவி தரும் சம்சாரத்தி லிருந்து விடுவிக்கும் என்கிறார் சங்கரர். 999ம் நாமமான அக்ஷோப்ய : என்ற நாமம் அசைக்க முடியாதவர் என்ற பொருளைத் தந்து தன்னை அண்டிய பக்தர்களைக் காப் பாற்றும் உறுதியிலிருந்து அசைக்க முடியாத வர் என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது. இறுதி நாமமான சர்வப்ரஹரணாயுத : என்பது உலகில் உள்ள பொருள்கள் அனைத்துமே விஷ்ணுவிற்கு ஆயுதமாகி அவனை சரணா கதி அடைந்த பக்தர்களைக் காக்கிறது என்ற பொருளைத் தருகிறது. நரசிம்மருக்கு நகமே ஆயுதமானது. ராமரோ தர்ப்பையை எடுத்து அதில் பிரம்மாஸ்திரத்தை ஏவி காக் கையை பிரபஞ்சம் முழுதும் சுற்ற விட்டார்.

செல்வ வளம் உண்டாக,
'அர்த்தோநர்த்தோ மஹாகோசோ
மஹா போகோ மஹாதன :
என்ற நாமங்களையும்,
உற்சாகம் மற்றும் பலம் ஏற்பட
"மஹாத்ஸாஹோ, மஹா பல:"
என்ற நாமங்களையும்,
பாவங்கள் தீர, "பாபநாசன:" என்ற நாமத்தையும், இப்படி அனைத்து நலன்களுக் கும் ஒவ்வொரு நாமம் உள்ளது. ஒவ்வொரு நலனுக்காக நாமத்தைத் தேடாமல் சஹஸ்ர நாமத்தைச் சொல்லும் போது அனைத்து நலங்களும் தானாகவே வந்து சேரும்.

வினோபாஜியும் விஷ்ணுசகஸ்ரநாமமும்

பவனார் ஆசிரமத்தில் இருந்த வினோ பாஜியிடம் மாதா ஜானகிதேவி என்பவர், "ஆனந்த் ஹிங்கோரானியின் டைரியில் ஒவ் வொரு நாளும் ஒரு நல்ல சிந்தனையை நீங்கள் எழுதுவது போல எனக்கும் தினமும் ஏதாவது எழுதித் தாருங்கள்" என்று வேண்டினார். அதற்கு இசைந்தார் வினோபாஜி.

என்ன எழுதித் தரப் போகிறார் என்று அனைவரும் ஆவலுடன் எதிர்பார்த்த போது "இன்று என் சிந்தனை முழுவதும் விஷ்ணுசஹஸ்ரநாமத்தின் மீதே உள்ளது" என்று கூறி முதல் எழுத்தான 'ஓம்' என்பதைத் தன் கையால் எழுதினார்.

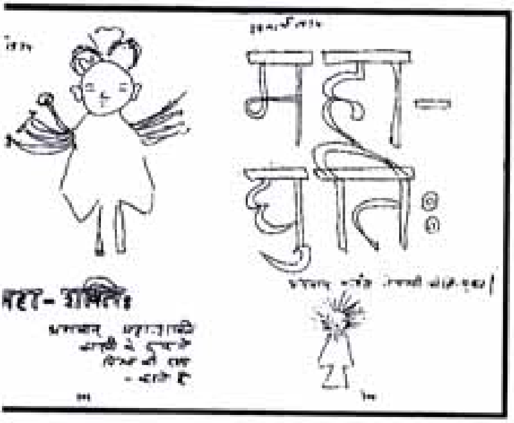
அன்று தொடங்கி அவ்வப்பொழுது தனக்குப் பிடித்த நாமத்தை ஒரு படத்துடன் வரைந்து வர ஆரம்பித்தார். அற்புதமான ஒரு சித்திர விரிவுரையாக அது உருவாக ஆரம்பித்தது! இது பின்னால் புத்தகமாகப் பிரசுரிக்கப்பட்டது. படிப்பதற்கும் பார்ப்பதற்கும் பயன் பெறுவதற்குமான அற்புதமான விசித்திரமான விஷ்ணுசஹஸ்ரநாம (வி)சித்திர விரிவுரை இது!

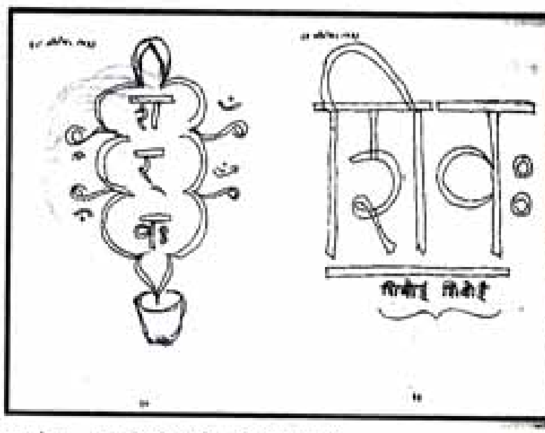
விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமத்தின் முழு அர்த்தத்தையும் ஆழமாக ஆராய்ந்த வினோபாஜி உரித்ததாகச் சுட்டிக்காட்டினார். 66 நாமங்களும் இஸ்லாமியப் பெயர்களுக்கு நேருக்கு நேர் இருப்பதையும் அர்த்தம் பொருந்தி இருப்பதையும் தனியே பட்டியலிட்டார்!

அவரது உரை இந்த சஹஸ்ர நாமம் உலகில் உள்ள அனைத்து மக்களுக்கும் பொருந்துவதாக இருப்பதை உணர்த்தி ஒரு புது உரையாக அமைந்துள்ளது!

நலங்கள் பல்லாயிரம்!

ஒருமுறை ஆசாரிய மத்வருடன் மற்ற அறிஞர்கள் விவாதத்திற்கு வந்த போது ஸ்கந்த புராணத்தை மேற்கோள் காட்டி எல்லா வேதங்களுக்கும் மூன்று அர்த்தங்கள் உள்ளன என்றும் மஹாபாரதத்திற்கு பத்து அர்த்தங்கள் உள்ளன என்றும் ஆனால் விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமத்தின் ஒவ்வொரு





• 360 நாமங்களுக்கு இப்படி தம் கைப்பட எழுதியுள்ளார், வினோபாஜி

அதில் சர்வ மதங்களுக்கும் உரிய நாமங்கள் இருப்பதைக் கண்டு அவற்றைத் தொகுத்தார். ஹிந்து மதத்திற்கு சம்பு, நாராயண, ரவி, கணேஷ்வர, மஹாசக்தி என்று ஐந்து நாமங்களையும், பௌத்த மதத்திற்கு சித்தார்த்த, சர்வக்ஞ, மஹாபுத்தி முதலான 12 நாமங்களையும், சீக்கிய மதத்திற்கு வினமய : அஜ : முதலான 12 நாமங்களையும்; ஜைன மதத்திற்கு சித்த, வர்த்தமான் முதலான 12 நாமங்களையும், பார்ஸி மதத்திற்கு வசுமனா, மஹான், ஜிதமன்யு ஆகிய 3 நாமங்களையும், இஸ்லாத்திற்கு பரமாத்மா, ஏகாத்மா, அனுகூல : முதலான 66 நாமங்களையும், யஹூதி மதத்திற்கு மஹாசக்தி, மஹாவீர்ய ஆகிய இரு நாமங்களையும், சீன மதத்திற்கு விஸ்தார : என்ற நாமத்தையும் நாமத்திற்கும் நூறு அர்த்தங்கள் உள்ளன என்றும் அவர் கூறினார்!

ஒரு நாமம் நூறு நலங்களைச் செய்யும். ஆயிரம் நாமம் நூறாயிரம் நலங்களைச் செய்யும் என்பது இதன் உட்கருத்து.

கூட்டு வழிபாடு

விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமத்தைத் தனியாகவும் கூட்டு வழிபாடாகவும் எந்த நேரத்திலும் சொல்லலாம். காலம் காலமாக இப்படி ஆயிரக்கணக்கானோரால் உச்சரிக்கப்பட்டு வந்துள்ள இதைக் கற்பதும் இப்போது சுலபம். பிரபல பாடகர்களின் கேஸட்கள் எங்கும் கிடைக்கும்!

கூறும் நாமங்கள் ஆயிரம்! நலங்களோ பல்லாயிரம்!

சிறுநீரகக் கோளாறுக்கு

மூலிகைச்சாறு சிகிச்சை

பக்கவிளைவே இல்லாத பரம்பரை வைத்தியம்

காரைக்குடி அக்.27 - சிறுநீரக்கல் மற்றும் சதை அடைப்புக்கு பரம்பரை பரம்பரரையாக மூலிகை வைத்தியம் செய்து வரும் டாக்டர் அந்தோணி காணிக்கை ராஜ் குடும்பத்தினர் இயற்கை வைத்தியத்தை சேவையாக செய்து வருகின்றனர்.

சிறுநீரகக்கல்

சிறுநீரகக்கல் அடைப்பு ஏற்பட்டு வலியால் துடியாய் துடிக்கும் நபர்களுக்கு மூலிகைச் சாறு கொடுத்து 35வது நிமிடத்தில் வலியை அறவே நின்றுவிடச் செய்கின்றனர். 3 நாட்கள் தொடர்ந்து காலையில் மூலிகைச் சாறு கொடுத்து வந்தால் உடனடியாக சிறுநீர் வழியாக கல் வெளியே வந்து விழும் சக்தி அந்த மூலிகைச்சாறுக்கு உள்ளது.

சிறுநீரக பாதுகாப்பு

நமது சித்த மூலிகை மருத்துவம் எந்தவித பக்கவிளைவையும் ஏற்படுத்தாது அதேநேரத்தில் சிறுநீரக கோளாறுகளை பாதுகாப்பதுடன் அவைகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளை முற்றிலும் குணமாக்கும் சக்தியைக் கொண்டது. இது போன்ற மூலிகைகளை உலகமே ஆச்சரியத்துடன் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறது.

பித்தப்பை கல்

அறுவைச் சிகிச்சை இல்லாமல் பித்தப்பைக் கல்லை கரைத்து வெளியேற்றும் சக்தி கொண்ட அற்புத மூலிகைச் சாறு சிகிச்சை நடைபெறுகிறது.

மையம்

குளோபல் ஹெல்த் கேர் டிரஸ்டின் மூலம் தொடங்கப்பட்டுள்ள இந்த குளோபல் கிட்னி ஸ்டோன் சென்டர் மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம் காரைக்குடி கம்பன் மணிமண்டபம் அருகே தமிழ்த்தாய் கோவில் சாலையில் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது.

Ph : (04565) 232519, 224364

Cell : 98424 - 14959.

சென்னை முகவரி

குளோபல் கிட்னி ஸ்டோன் சென்டர்

19-நவநீதம்மாள் தெரு,

ஷோபா கல்யாண மண்டபம் அருகில், சாலிக்கிராமம்

சென்னை - 93

Ph: (044) - 23763451

Cell : 94431 - 47959.

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்

பயனடைந்தவர்கள் பாராட்டு!



மஞ்சுளா - பரமேசுவரன்



பி.கோபாலகிருஷ்ணன்
நங்கநல்லூர்,
சென்னை - 61

எனது மூத்த மகனுக்கு ஒரு நல்ல வரன் கிடைக்க உதவி செய்த மங்கையர் மலருக்கு என்றென்றும் நன்றிக் கடன் பட்டிருக்கிறேன். நான் கொடுத்த விளம்பரம் ஏப்ரல் 2003 இதழில் வெளியானது. தபால் மூலம் நிறைய கடிதங்கள் வந்தாலும், தொலைபேசி மூலம் அறிமுகமாகி வந்த ஒரு வரன், எங்களுக்கு உடனே பிடித்துப் போக, நிச்சயதார்த்தம் சீக்கிரமே செய்து, திருமணம் 18.6.2003 அன்று சென்னையில் விமரிசையாக நடந்தேறியது. இதேபோல் என்னுடைய இரண்டாவது மகனுக்கும் சிறந்த வரன் கிடைக்க வேண்டும் என்று விரும்பி திருமண மலர் விளம்பரத்தை இத்துடன் அனுப்பியிருக்கிறேன்.

மணமக்களுக்கு எங்களது நல் வாழ்த்துக்கள்! இதுபோல் நீங்களும் திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

'திருமண மலர்' பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய அணுகவும் :

மானேஜர், திருமண மலர் பகுதி, கல்கி பில்டிங்க்ஸ், 47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காட்டுதாங்கல், சென்னை-97 தொலைபேசி : 22345622/23/24 தொலைநகல் : 044-2234 5621

மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalaronline.com



பதில்கள் : **மல்லிகா பத்ரிநாத்**

திருமதி. கிரிஜா சுந்தரம்.

மைக்ரோவேவ் ஓவன் மீது காஸ் குக்கர் வைத்து சமைக்கலாமா?

பொதுவாக எந்த வகை ஓவனாக இருந்தாலும் சரி அதன் மீது எந்த சாமானும் வைக்கக் கூடாது. (பலர் வீட்டில் ஸ்டாண்ட் போல அதன் மீது நிறைய சாமான்கள்) தாங்கள் ரைஸ் குக்கரை வைத்துச் சமைக்கலாமா என்று கேட்கிறீர்கள்! உங்கள் சமையலறையில் வேறு இடமே இல்லையா? இரண்டுமே மின் சாரத்தால் இயங்கும் வெவ்வேறு சாதனங்கள். ஒன்றன் மீது ஒன்றை வைத்து உபயோகிப்பதைத் தவிர்ப்பது மிகவும் நல்லது.

பாலும், தயிரும் ஒன்றாகக் கலந்து உடனே சாப்பிடலாமா? அதனால் ஏதாவது ஜீரணக் கோளாறு வருமா?

உண்ணலாம். ஜீரணக் கோளாறுகள் எதுவும் இதனால் ஏற்படாது. கர்நாடகாவில் எல்லா வீடுகளிலும் இதைப் போல பரிமாறும் போது கூடக் கேட்பார்கள். அவர்களது பழக்கமே கூட அவ்வாறு உள்ளது. பொதுவாக ஜீரணக் கோளாறு என்று பார்த்தால் உண்ணும் போதும், உண்ணுவதற்கு முன்னும் அதிகத் தண்ணீர் குடிப்பவர்களுக்குத்தான் வரும். ஏனென்றால் அவ்வாறு குடிக்கும் தண்ணீரால் வயிற்றில் உருவாகும் ஜீரண நீர்கள் நீர்த்துப் போய் விடும். சரிவர உணவுடன் சேர்த்து ஜீரணிக்க இயலாமல் போவதால், வாய்வு, ஏப்பம் போன்ற பல பிரச்னைகள் வரலாம்.

சில வகைக் கீரைகளைச் சேர்த்துச் சமைக்கலாமா?

கீரைகளைச் சேர்த்துச் சமைப்பதில் தவறு எதுவும் இல்லை. சமைக்கலாம். விஞ்ஞானபூர்வமாக எதுவும் கூறப்படவில்லை.

சப்பாத்தி மேக்கரில், சப்பாத்தி நன்றாக மிருதுவாக செய்வதெப்படி?

இக் கேள்வியை அடிக்கடி பலரும் எழுதுகிறீர்கள். நானும் தவிர்த்துக் கொண்டே வருகிறேன். மாவைச் சிறிது தளர்த்தியாகப் பிசைந்து செய்யுங்கள். நன்றாகப் பிசைவது முக்கியம். என்னதான் அவர்கள் செய்து காட்டினாலும் நான் கவனித்தவரை நமது காஸ் ஸ்டவ்வில் 'தவா'வில் சமைப்பது போல சப்பாத்தி அதில் வருவது இல்லை. மிருதுவாகப் பிசைந்தால் ஓரளவு பரவாயில்லை. காஸில் வைத்துச் செய்யும் போது கூட நமது தோசைக்



கல்லில் சுடுவது போல நான்-ஸ்டிக் தவாவில் வருவது இல்லை. ஓரளவு சுவையில் குறைபாடு இருக்கத்தான் செய்கிறது.

திருமதி. கல்யாணி கிருஷ்ணன், கல்கத்தா.

குல்கந்து செய்வது எப்படி? அளவுகள் குறிப்பிடவும். எத்தனை நாட்கள் வைத்திருக்கலாம்? மருத்துவ குணங்கள் உண்டா?

டி. நீலாம்பிகை, சேலம்.

எனது அல்சர் வியாதிக்கு ரோஜாப்பூ குல்கந்து சாப்பிடும்படி கூறினார்கள். அதன்படி சாப்பிட்டு வருகிறேன். அதன் விலை அதிகமாக இருப்பதாலும், ரோஜாப்பூ மலிவான விலையில் கிடைக்கும் சேலத்தில் நான் இருப்பதாலும் நானே அதைத் தயாரித்துச் சாப்பிட்டால் என்ன? என நினைக்கிறேன். ஆனால் பலரிடம் விசாரித்தும் அதன் செய்முறை தெரியவில்லை. ஆகவே குல்கந்து எப்படிச் செய்வதென்று தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

இதே போல இன்னமும் பலர் கேட்டிருக்கின்றனர். குல்கந்தின் மருத்துவக் குணங்கள் தேவையானால் யாராவது இயற்கை மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவும். செய்யும் முறையை மட்டும் நான் கூறுகிறேன். இதில் இரண்டு முறைகள் உள்ளன.

1. உலர்ந்த ரோஜா இதழ் கிடைத்தால் அதில் 200 கிராம் வாங்கிக் கொண்டு அதோடு 200 கிராம் பனங்கற்கண்டு, வாசனைக்கு 5 ஏலக்காய் சேர்த்து இடித்துக் கொள்ளவும். அதோடு 50 மி.லி. தேன் கலந்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்து உபயோகிக்கலாம்.

2. புதிய ரோஜாவானால், நல்ல ரோஸ் நிறத்தில் உள்ள பன்னீர் ரோஜா இதழ்கள் உதிர்த்ததை அளந்து கொள்ளவும். (கழுவிக் கொள்ளவும்). 5 கப் உதிர்த்த இதழ்கள் இருந்தால் ஒரு கப் பொடி செய்த கல்கண்டு சேர்த்துக் கைகளால் பிசைந்து விடவும். ஒரு ஜாடியில் போட்டுக் கொள்ளவும். (கல்கண்டிற்கு பதில் சர்க்கரை சேர்க்கலாம். பொடி செய்யாமல் சர்க்கரையை அப்படியே அளந்து போட்டு கைகளால் பிசையலாம்).

தினமும் ஒருமுறை கலந்து விடவும். 10 நாட்கள் இதே போல மேலும் கீழுமாகக்

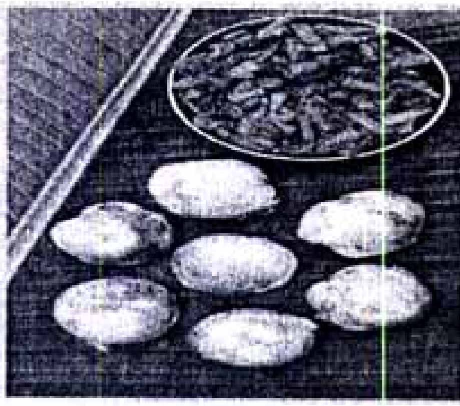


வெந்தயம் ஒரு ஹை ஃபைபர் உணவு என்பதும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகவும் உகந்த உணவு என்பதும் எல்லோரும் அறிந்ததே. அதன் கசப்புச் சுவையால் மிகக் குறைந்த அளவே அதைச் சமையலில் உபயோகப்படுத்த முடிகிறது. ஆனால் வெந்தயக் கறியை துளியும் கசப்பில்லாமல் மிகச் சுவையாகச் செய்ய முடியும். எங்கள் வீட்டில் மாதமிரு முறையாவது இந்தக் கறி உண்டு. முதல் நாளிரவே வெந்தயத்தை நீரில் ஊறப் போட்டு, மறுநாள் அதை நன்றாகக் களைந்து, கல் அரித்து, குக்கரில், பயிற்றம் பருப்புடன் கொஞ்சம் மஞ்சள் பொடி சேர்த்து வேகவைக்க வேண்டும். வடிகூடை ஒன்றில் வெந்ததைப் போட்டு கொஞ்சம் 'மேல் நீர்' ஊற்றி அலசி விட வேண்டும். (கசப்பு முழுதும் நீங்குவதற்காக). வாணலியில் கடுகு, வத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்து, வேகவைத்த வெந்தயம், பருப்பு இவற்றைப் போட்டு, தேங்காய்த் துருவல் கொஞ்சம் சேர்த்துப் பிரட்டி, தேவையானால் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறி இறக்க வேண்டும். இந்த உசிலிக் கறி மிகச் சுவையாக இருக்கும்.

- கே. ஹம்ஸா

மைதா, ரவை தோசைக்கு கரைத்த மாவு கொஞ்சம் அதிகமாகி விட்டது. அதை அப்படியே ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து மறுநாள் கொஞ்சம் கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், உப்பு சேர்த்தரைத்து தேங்காய், வெங்காயம் கலந்து மாவுடன் கலந்து வார்த்த அடை மிக மிருதுவாக, ருசியாக பொன் நிறத்தில் சூப்பராக இருந்தது.

-உஷா நாராயணன்.



கலந்து விடவும். சர்க்கரை நன்றாகக் கரைந்த பின் 2 நாட்கள் தினமும் 1 மணி நேரம் என்ற கணக்கில் வெயிலில் வைத்து எடுக்கவும். ருசிக்காக சிறிதளவு தேன் கலந்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் அதிகாலை 1 டீஸ்பூன் அளவு சாப்பிட இரத்தம் சுத்தமடையும். உடலில் அதிக துர்நாற்றம் உள்ளவர்களுக்குக் குறையும்.

இதிலேயே பொடியாக அரிந்த அத்திப் பழம் அல்லது உலர் பருப்பு (கொட்டை வகைகள்) அரிந்தது போன்றவைகளை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். (நன்கு ஊறிய பிறகு சேர்க்கவும்).

அனைத்து வகை கேக்குகளுக்கும் முட்டை தவிர்த்துச் செய்ய முடியுமா? தயிர் உபயோகிக்கலாம் என்று கேள்விப் பட்டிருக்கிறேன். சரியாக வருமா?

முட்டை போட்ட கேக் அளவுகளில் அதை தவிர்த்துச் செய்தால் சரி வராது. கேக் செய்வது ஒரு கலை. அதற்குச் சரியான அளவுகளும், ஃபார்முலாவும் மிக அவசியம். முட்டை போடாத கேக்கில் சிறிது பேகிங் பவுடர், சமையல் சோடா அதிகம் சேர்க்கப் படுகிறது. கலக்கும் முறை வித்தியாசப்படும். அளவுகள் வித்தியாசப்படும். முட்டை சேர்க்காத கேக்குகளில் தயிர் உபயோகிக்கலாம். ஃப்ரெஷ் க்ரீம் உபயோகப்படுத்தலாம். பல முறைகள் உண்டு.

சூடு அட்ஜெஸ்ட் செய்ய முடியாத 'ஓவன்' வைத்திருப்பவர்கள் என்ன செய்யலாம்? சிறிது அணைத்து விட்டால் சரியாக வருமா? எத்தனை நிமிடங்கள் செய்யலாம்?

மின்சாரத்தால் இயங்கும் ஓவனா? அல்லது 'காஸ்' மீது வைப்பதா என்று தாங்கள் எழுதவில்லை. எப்படி இருந்தாலும் நாம் மத்தியில் அணைக்கக் கூடாது. அது சரி வராது. அப்படியே உபயோகப்படுத்துங்கள். எதுவும் ஆகாது. நன்றாகவே வரும். நிமிடங்கள் கணக்கு சொல்ல இயலாது.

நல்ல வாசனை வரும் போது திறந்து பார்க்கலாம். 'கேக்'ஆனாலும் சரி, பிஸ்கெட் ஆனாலும் சரி, வெந்து, நிறம் மாறும் போது நல்ல வாசனை வரும். அதை வைத்நு நாம் வெந்ததைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். 'காஸ்' மீது வைக்கும் ஓவனானால் சூடானதும் உள்ளே கேக் கலவையை வைத்தபின் மிதமான தணலில் வைத்துச் சமைக்கவும்.

ஆர். சரோஜா, சென்னை.

பெரிய நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் காரம் போட்டுச் செய்வது அதிக நாட்கள் இருப்பதில்லை. சீக்கிரமே கெட்டுப் போய் விடுகிறது. இதை எவ்வளவு நாட்கள் ப்ரிசர்வேடிவ் இல்லாமல் வைத்திருக்கலாம்? ப்ரிசர்வேடிவ்வாக எதை உபயோகிக்க வேண்டும்?

கார எலுமிச்சம் பழ ஊறுகாய் போட்டால் அதிக நாள் இருப்பதில்லை? இதற்கு என்ன ப்ரிசர்வேடிவ் உபயோகிக்க வேண்டும்?

எந்த வகை ஊறுகாயானாலும் ப்ரிசர்வேடிவ் ஆக சோடியம் பென்சோயேட் உபயோகப்படுத்தலாம். ஊறுகாய் செய்து முடித்த பிறகு ஒரு கிலோ அளவு ஊறுகாய் இருந்தால் ¾ டீஸ்பூன் (3 கிராம்) அளவு

"Just 1 more for a Century"

1904–ல் மலர்ந்த எங்கள் பணி,
100–வது ஆண்டை
வெற்றிகரமாகத் தொட இருக்கிறது.

மாறாத அதே பாரம்பரியம்,
அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை,
தொடரும் இன்முக சேவை.

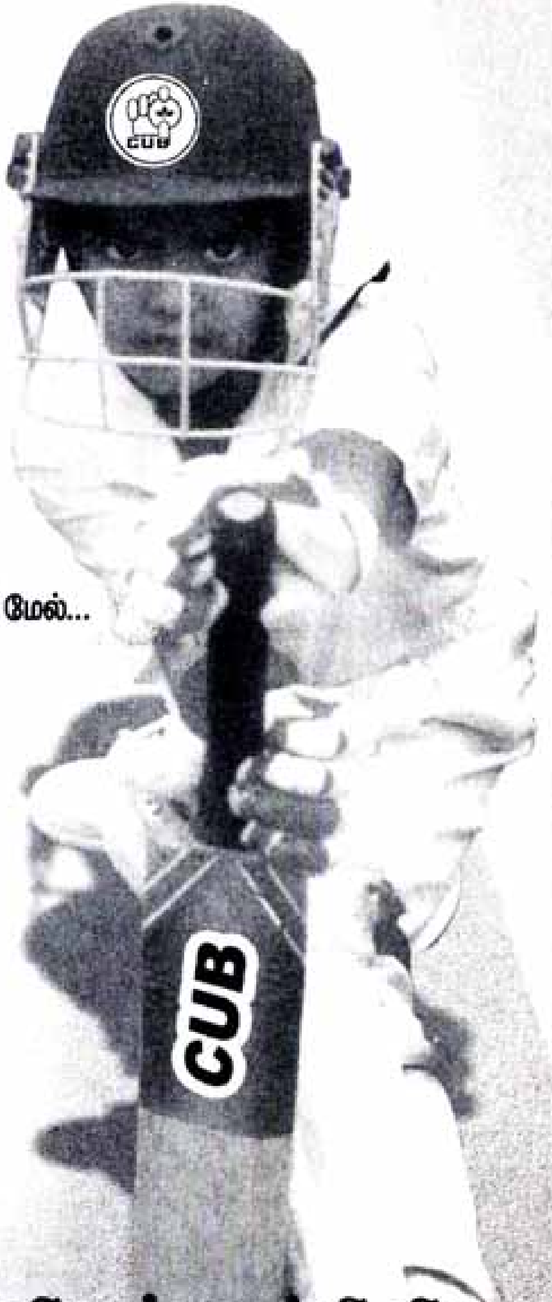
இந்தியா முழுவதும் 125 கிளைகளுக்கு மேல்...

மலரும் நூற்றாண்டு;
தொடரும் பாரம்பரியம்;
வளரும் நம்பிக்கை.

MARCHING TOWARDS CENTENARY

1904 CUB 2004

TRADITIONAL BANKING - ENDURING RELATIONSHIP



CUB

சிட்டி யூனியன் வங்கி லிட்.

பதிவு அலுவலகம் : கும்பகோணம் - 612 001.
அந்நியச் செலாவணி அங்கீகாரம் பெற்ற வங்கி
தொலைபேசி : 0435–2432322 தொலைநகலி : 0435–2431746
E-mail : cubco_kmb@sancharnet.in
Website : http://www.cityunionbank.net

உங்கள் வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டும் வங்கி !



செம்மண், மாக்கோலம் போடத் தெரியாதவர்கள், ஜன்னல் கம்பிகளுக்கு பெயிண்ட் அடிக்கும் சிறிய பிரஷ்களைக் கொண்டு போடலாம். அழகாக வரும். குட்டிப் பெண்கள் ஆசையாகப் போடுவர்.

\- ஆர். சசிரேகா.

இந்த 'ப்ரீசர்வேடிவ்' உபயோகிக்க வேண்டும். அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது. அதற்கென்று பரிந்துரை செய்த அளவு மிக முக்கியம். இல்லாவிடில் நமது உடலிற்குத் தீங்கு விளைவிக்கலாம்.

மற்றபடி ப்ரீசர்வேடிவ் இல்லாமல் வீடுகளில் ஊறுகாய் போடுகிறோமே! I வருடம் வரை கூட நன்றாக இருக்கிறது. இயற்கையான 'ப்ரீசர்வேடிவ்' ஆன கடுகு, வெந்தயம் அளவு சரியாகச் சேர்க்க வேண்டும். கடுகைப் பச்சையாக அரைத்துச் செய்யும் ஊறுகாயானாலும் சரி, பொடியாக சேர்க்கும் ஊறுகாயானாலும் சரி, பக்குவம் மிக முக்கியம். சுத்தம், ஈரமில்லாதிருத்தல் எல்லாமே ஊறுகாய் கெடாமல் இருக்க உதவி புரியும்.

தாங்கள் வீட்டிலேயே தயாரித்து விற்பதாக எழுதியிருந்தீர்கள். பாட்டிலில் நிரப்பியதும், மேலே சிறிது காய்ச்சி ஆறவைத்த எண்ணெய் விடவும். காற்றிற்கும், ஊறுகாய்க்கும் நேரடித் தொடர்பு இல்லாமல் இருந்தால் அவ்வளவு சீக்கிரம் கெடாது.

திருமதி. மல்லிகா ஸ்ரீநிவாசன், திருநெல்வேலி.

சேப்பங்கிழங்கை சரியான பதத்தில் குக்கரில் வேகவைக்கும் முறையைப் பற்றி தயவுசெய்து தெரியப்படுத்தவும்.

பொரியலுக்கா, குழம்பிற்கா என்று தாங்கள் கூறவில்லை. பொதுவாக பொரியலுக்கு வேகவைப்பதுதான் சீக்கிரம் குழைந்து விடுவதாக பலரும் கேட்பது வழக்கம். பிரஷர் குக்கர் அல்லது பிரஷர் பானில் நேரடியாக வைப்பதானால் முதலில் தண்ணீர் விட்டு அதில் சிறிது உப்பு, மஞ்சள் தூள் போட்டுச் சூடாக்கவும். கொதிவரும் போது கழுவிய சேப்பங்கிழங்கைப் போட்டு மறுபடியும் ஒரு கொதி வந்ததும் மூடியால் மூடி வெயிட் வைக்கவும். மிதமான தணலில் ஒரே விசில் சத்தம் வரும் வரை வைக்கவும். மிகவும் தணலைக் குறைக்க வேண்டாம். உடனடியாக பிரஷர் குக்கரை 'கிச்சன் சிங்'கில் வைத்து குழாயை மெதுவாகத் திருப்பி அதன் மேல் இலேசாகத் தண்ணீர் படுமாறு வைக்கவும். உடனடியாக பிரஷர் குறைந்து விடும். வெயிட்டை எடுத்து விட்டு வடிதட்டில் வடிகட்டவும். உடனடியாக குழாயடியில் வைத்து காயின் சூட்டைக் குறைக்கவும். சரியானபடி வெந்திருக்கும். தோலை எடுத்து விட்டு பொரிக்கவோ/வதக்கவோ உபயோகப்படுத்தலாம்.

திருமதி. விஜயலக்ஷ்மி, சிம்லா.

நான் நம்மூரிலிருந்து 'பணியாரக் கல்' இண்டாலியத்தில் வாங்கி வந்தேன். அதை எப்படிப் பழக்குவது? ஓரத்தில் சிவந்து விடுகிறது. நடுவில் பச்சையாகவே உள்ளது. திருப்பிப் போட்டால் கல்லில் ஒட்டிக் கொண்டு விடுகிறது. இந்த ஊர் அரிசியில் இட்லி, தோசை எல்லாம் நன்றாகத் தான் வருகிறது. இக் கல்லை எப்படிப் பழக்குவது?

பொதுவாக இண்டாலியத்தினால் செய்த கல் வாங்கியதிலிருந்தே நன்றாகத்தான் வரும். இதைப் பழக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. மாவுக் கல்லாக இருந்தால்தான் பழக்க வேண்டும்.

தாங்கள் முதல் நாளே ஒரு துணியால் எண்ணெயை நன்றாகப் பூசி விடவும். மறுநாள் ஊற்றுவதற்கு முன் ஒவ்வொரு குழியிலும் ¼ பாகத்திற்கு எண்ணெய் விட்டு அதற்குப் பிறகு சூடாக்கவும். மிதமான தணலில் வைத்து கல் சூடானதும் பாதியளவு குழிக்கு மாவு வரும்படி ஊற்றவும். வெந்த

எனதன்பு வாசகர்களுக்கு,

மேலும் மேலும் பலப்பல கடிதங்கள் தங்களது சந்தேகங்களாக இப் பகுதிக்கு வந்து கொண்டிருக்கிறது. பலர் பயனடைந்ததாகவும், இப் பகுதியை விரும்பிப் படிப்பதாகவும் எழுதியுள்ளனர். மிகவும் நன்றி. இக் கடிதங்களில் பலர் தங்களது குழந்தைகளுக்கு எந்தெந்த மாதத்தில் என்ன உணவு கொடுக்கலாமெனபதில் இருந்து சத்தான உணவு பற்றி, நமக்கு எந்த உணவு நல்லது, எவ்வளவு தேவை என்பது வரை நிறைய கேட்டு எழுதுகிறீர்கள். இந்த விஷயங்களை ஒரு பதிலில் கூறுவது மிகக் கடினம்.

தங்களுக்காக ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்களிடம் பேசி ஒரு புதிய பகுதியாக, கரு உருவானதில் இருந்து வயதானவர்கள் வரை எந்தெந்த வயதில் என்ன உணவு உட்கொள்ளலாம்? என்பதைப் பற்றி ஒரு ஆரோக்கியத் தொடர் வழங்கலாமென கேட்டதற்கு உடனே ஒப்புதல் அளித்துள்ளார். விரைவில் அப் புதிய தொடரில் தங்களைச் சந்திக்கிறேன். தங்கள் ஆதரவையும், அன்பையும் என்றும் நாடும்... தங்கள்

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

தும் ஸ்பூனால் திருப்பிப் போடவும். சிறிது எண்ணெயை மறுபடியும் விடவும். அப்போதுதான் நன்றாக வரும். 'நான்-ஸ்டிக்' கல்லானால் குறைவான அளவு எண்ணெய் தான் பிடிக்கும்.

தாங்கள் எண்ணெய் குறைவாக விட்டிருக்கலாம். மேல் விளிம்பு வரை மாவை ஊற்றியிருக்கலாம். உள் பாகம் முழுவதும் நன்றாக எண்ணெயைத் தடவிய பிறகு உபயோகித்துப் பார்க்கவும். கல் சூடான பிறகு மாவை ஊற்றவும்.

ஃப்ரிட்ஜில் காய்களை வைத்தால் வாடாமல் இருக்குமே தவிர சத்துக்கள் அழிந்து விடும் என்கிறார்களே உண்மையா?

சத்துக்கள் முழுவதும் அழியாது. ஓரளவு குறையலாம். அரிந்து விட்டு வைத்தால் ஒருசில என்சைம்களும், தண்ணீரில் கரையும் தன்மை உள்ள வைட்டமின்களும் குறையும். ஆக்ஸிடேஷன் மூலமாக சில மாற்றங்கள் ஏற்படுவதாலும், சமைக்கும் தண்ணீரை கீழே கொட்டுவதாலும் கூடக் குறையலாம். இப்போதிருக்கும் காலகட்டத்தில் தினமும் புதிதாக வாங்கிச் சமைப்பது இயலாத காரியம். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் காய்கறிகளை வைக்காமல் இருக்க இயலாது. தாங்கள் அதிகமாக டென்ஷன் பட வேண்டாம்.

இந்த ஊரில் (சிம்லா) குளிரில் தயிரைப் பச்சையாக சாப்பிட முடியாததால் அப்படியே கடைந்து கிளறி எண்ணெய் மிதங்கும் சமயம் இறக்கி வைத்துச் சாப்பிடுகிறோம். (மோர்க் குழம்பு/கடி போல) இப்படி அதிக நேரம் கடைவதால் தயிரில் உள்ள சத்துக்கள் அழிந்து விடுமா?

புரதம், கொழுப்பு, மாவுச் சத்து போன்றவைகள் சூடாவதால் தவறில்லை. 'பி காம்ப்ளெக்ஸ்' போன்ற வைட்டமின்கள் மற்றுமே குறையலாம். இப்படிச் செய்து உண்பது தங்களுக்குப் பிடித்திருந்தால் உண்ணலாம். அதனால் தவறொன்றுமில்லை.

சேமியா, ரவை போன்றவற்றை உப்புமாதான் செய்ய வேண்டும் என்று இல்லாமல் இட்லிகளாகச் செய்து சட்னியுடன் சேர்த்து குழந்தைகளுக்குத் தயாரித்துக் கொடுங்கள். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

- புஷ்பா நரசிம்மன்.

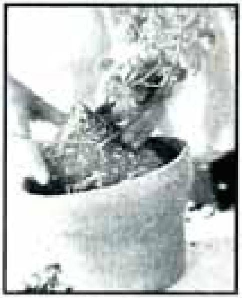




கொத்துமல்லியைக் குறைவாய் நினைக்கலாமோ!

கொத்துமல்லி என்பது சாம்பார், ரசத்தில் வாசனைக்காகப் போடுவது என நினைத்து விடாதீர்கள். ஆச்சரியப்படத் தக்க விஷயம் யாதெனில் இந்தக் கீரையில் வேறு எந்தக் கீரையிலும் இல்லாத அளவு வைட்டமின் ஏ சத்து உள்ளது. அதைத் தவிர, பி1, பி2, சி1 சுண்ணாம்புச் சத்து மற்றும் இரும்புச்சத்து ஆகியவை நிறையவே உள்ளன.

இதைப் பயிரிட பெரிய இடம் ஒன்றும் தேவையில்லை. 100 கிராம் கொத்துமல்லி விதையை எடுத்து (தனியா) நன்றாகத் தேய்த்து ஒரு தொட்டியில் மணல் தூவி அதில் விதையைத் தூவி விட்டுத் தினமும் நீரூற்றினால் ஒரு வாரத்தில் கொத்துமல்லி தயார். வேண்டிய பொழுது பறித்துக் கொள்ளலாம். மழைக் காலத்தில் நீரூற்றத் தேவையே யில்லை.





ஏ வைட்டமின் குறைவு காரணமாக, 'மாலைக்கண்' நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் நூற்றுக்கணக்காகச் செலவு செய்து டானிக்குகள் வாங்கிச் சாப்பிடுவார்கள். ஏ வைட்டமின் குறைபாடு உள்ளவர்கள் இந்தக் கீரையைத் தினமும் ஒரு நெல்லிக்காயளவு சாப்பிட்டு வந்தால் இந்த 'மாலைக்கண்' நோய் ஏற்படாது. நரம்புத் தளர்ச்சியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், மேலும் சுறுசுறுப்புக் குறைவாயுள்ளவர்கள் காலையில் தினமும் இட்லி, தோசைக்குக் கூட துவையல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் எந்தப் பிரச்னையும் வராது. வயோதிகர்கள் இதைச் சாப்பிட்டால் முதுமையில் காணப்படும் முகச் சுருக்கங்கள் ஏதுமின்றி மினுமினுப்பாகக் காணப்படுவர்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண், இவைகள் கொத்துமல்லியைத் தினமும் கொட்டைப் பாக்களவு உணவில் சேர்த்தால் வரவே வராது.

வெயிற்காலங்களில் கொத்துமல்லி கிடைக்காது. அதை முன்பே பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் குழம்பு, ரசம் ஆகியவைகளில் போடலாம். சாதத்தில் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம்.



கொத்துமல்லிச் சட்னி

கொத்துமல்லி - 2 பெரிய கட்டு,
பொட்டுக்கடலை - 300 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் - தேவைக்கேற்ப,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
எலுமிச்சைச் சாறு - 2 தேக்கரண்டி

முதலில் கொத்துமல்லியை நன்றாகக் கழுவி ஆய்ந்து சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். பிறகு கொத்துமல்லி, பொட்டுக் கடலை, பச்சை மிளகாய், உப்பு, இஞ்சியை மிக்ஸியில் அரைக்கவும். பிறகு எலுமிச்சைச் சாறு பிழியவும்.

பி.குறிப்பு : தேங்காய் போடாததால் வயதானவர்களும் சாப்பிடலாம். எலுமிச்சைச் சாறு கிடைக்காத போது புளியையும் உபயோகிக்கலாம். அரைக்கும்போதே சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கொத்துமல்லிப் பொடி

கொத்துமல்லி ஆய்ந்து சுத்தப்படுத்தியது - 4 கப்,
வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
புளிப் பொடி - தேவையானது,
உப்பு - தேவையானது,
சிவப்பு மிளகாய் - 6 (அ) 7

செய்முறை :

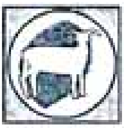
உளுத்தம் பருப்பையும், மிளகாயையும் வறுத்துக் கொள்ளவும். கொத்துமல்லியை நிழலில் காயவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் உளுத்தம் பருப்பையும், மிளகாயையும் பொடி செய்து கொள்ளவும். பிறகு காய்ந்த கொத்துமல்லியைப் போடவும். பிறகு உப்பை லேசாக வறுத்துப் போடவும். எல்லாவற்றையும் பொடி செய்து பாட்டிலில் போட்டுக் கொள்ளவும். உப்பை வறுத்துப் போட்டால்தான் நான்பட வரும்.

— பூரணி ராஜன்

இந்த மாதம் எப்படி?

நவம்பர் 2003

<table>
<tr><td></td><td>ராகு</td><td></td><td>சனி</td></tr>
<tr><td>செவ்வாய்</td><td colspan="2" rowspan="2">3.11.2003 - விருச்சிக - புதன்
23.11.2003 - தனுசு - சுக்கிரன்
26.11.2003 - தனுசு - புதன்
27.11.2003 - மீன - செவ்வாய்</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>குரு</td></tr>
<tr><td></td><td>சுக்கிரன்</td><td>கேது, சூரியன், புதன்</td><td></td></tr>
</table>



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

பஞ்சமாதிபதி சூரியன் நீச்சம் பெறுவதும், அஷ்டம ஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்யும் சுக்கிர பகவானாலும் இம் மாதத்தில் நன்மைகளையும் தீமைகளையும் சரிசமமாக அனுபவித்து வரும் நிலை காணப்படுகிறது. நிதானமாகச் செயல்படுவதன் மூலம் பெரும் பாதிப்புகள் ஏதுமின்றிக் காத்துக் கொள்வது சாத்தியமாகும். உத்தியோகஸ்தர்களின் விருப்பங்கள் சில நிறைவேறாததைக் கண்டு உற்சாகக் குறைவு ஏற்படக்கூடும். எல்லாரிடமும் பணிவாக நடந்து கொள்வது நன்மையைத் தரும். மாத இறுதியில் முன்னேற்றம் தென்படும்.

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளின் மூலம் பொருளாதார உயர்வை எட்டக்கூடும். அரசியல்வாதிகள் ஓரளவு மனக்குறைவுடனேயே இருக்க நேரிடுமாயினும் பொறுமை தேவை. சட்டத்துறையினர் புகழ்பெற வாய்ப்புண்டு. மாணவமணிகளில் சிலர் படிப்பு முடியும் முன்னரே வேலை வாய்ப்பு தேடி வரக் காண்பீர்கள். தொழில் முன்னேற்றப் பாதையிலேயே செல்லும் வியாபாரத்தில் சிறப்பான வளர்ச்சி நிலை காணப்படும்.

குடும்பத்தில் சில குழப்பங்களால் பெண்கள் வருந்த நேருமாயினும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள். மனைவியின் பெயரில் சிலர் தொழில் தொடங்கும் வாய்ப்புண்டு. எனினும் கடுமையான முயற்சியின் பேரிலேயே வெற்றி காண முடியும்.

நீங்கள் தினமும் ஏதேனும் ஒரு சிவாலயத்திற்குச் சென்று சிவதரிசனம் காண்பதும், சிவபுராணம் படித்து வருவதும் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் ராசிக்கு ஆறாம் இடத்தில் சூரியன் புதன் சஞ்சரிப்பதால் இந்த மாதத்தில் எதிலும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவதன் மூலம்தான் நிம்மதியைக் காண முடியும் என்ற நிலை உள்ளது. எனினும் பதற்றப்படத் தேவையில்லை. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு சக பணியாளர்களால் தொல்லைகள் ஏற்படக்கூடும் என்றாலும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் சமாளித்து விடுவீர்கள். தொழிலில் பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பதன் விளைவாக படிப்படியாக வளர்ச்சி காணக்கூடும்.

குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடைபெறுவதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள நேரும். பெண்களில் சிலருக்கு மாதவிலக்கு தொடர்பான தொல்லைகள் ஏற்பட்டு குணமாகும். சில காரணங்களால் பிரிந்திருந்தவர்கள் இப்போது சேர்ந்து வாழச் சந்தர்ப்பம் உருவாகும். நண்பர்களால் தொல்லை

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

உண்டு. பெண்களால் சிலருக்கு நன்மை உண்டாகலாம்.

உடல்நிலை பாதிப்படைந்தவர்களுக்கு உடல்நிலை தேறி வர வாய்ப்புண்டு. எழுத்துத் துறையில் உள்ளவர்கள் சில சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேரலாம். மனைவி வழியில் சிலர் பூர்வீகச் சொத்துகளைப் பெற வாய்ப்புண்டு. சிலர் மகப்பேறு பாக்கியத்தைப் பெற்று மகிழும் வாய்ப்புண்டு. பிதுர்க்கடன்களைச் செய்யாமல் விட்டு விட்டவர்கள் இப்போது செய்வது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் சூரிய பகவானை வணங்கி வருவதும் சனிக்கிழமைகளில் சனிபகவானை வணங்கி தீபம் ஏற்றி வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்றங்களையும் ஏற்படுத்தும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிக்கு 6ல் சுக்கிரனும், ஐந்தில் சூரிய சஞ்சாரமும் இருப்பதால் இந்த மாதத்தில் நீங்கள் பெருமளவில் நன்மைகளை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறுவதில் தடங்கல் ஏற்படுமாயினும் சில தனிப்பட்ட சலுகைகள் மனத்திருப்தியைத் தரக்கூடிய நிலை உண்டு.

குடும்பத்தில் பெண்களின் சாமர்த்தியமான நடவடிக்கைகள் பெரிதும் பயன்படும். திருமணம் தடைப்பட்டு வந்தவர்களில்

இட்லி குக்கர் தட்டில் இட்லியைச் சுலபமாக எடுக்க ஒரு எளிய வழி. இட்லித் தட்டை திருப்பி அதன் மேல் தண்ணீரைத் தெளியுங்கள். பிறகு இட்லியை எடுங்கள்.

- மல்லிகா தேவி.



சிலருக்குத் தாய்வழி உறவினரால் திருமண முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படக்கூடிய நிலை உண்டு. உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை. பரிசோதனை செய்து கொள்வது உத்தமம். நரம்பு சம்பந்தமான கோளாறுகள் தொல்லை தரக்கூடும் என்பதால் கவனம் தேவை. பெண்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருப்பதும் அவசியம்.

பயணத்தால் பயனுண்டு. தொலைதூரத் தொடர்பு நன்மை தரும். மாதப் பிற்பகுதியில் அரசு வழி அனுகூலங்கள் மகிழ்ச்சி தரக்கூடும். சிலருக்குப் பெண்களால் அவப்பெயர் ஏற்பட இடமுண்டு என்பதால் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகுவது நல்லது. சிலர் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற வேண்டி நேரும்.

நீங்கள் தினமும் அம்பாளைத் தரிசித்து வருவதும், அபிராமி அந்தாதிப் பாடல்களில் சிலவற்றையாவது படித்து வருவதும் உங்களுக்குச் செழிப்பான நிலையை ஏற்படுத்தும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த மாதம் பெரும்பாலும் உங்களுக்கு நற்பலன்களே குருபகவான் அருளால் நடைபெறக்கூடுமாயினும் மாத மத்தியில் சிறு சிறு சங்கடங்களையும் சந்திக்க நேரும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உங்கள் அலுவலக விஷயங்களில் முழுமையான திருப்தியைக் காண்பதற்கு இடமில்லையாயினும் சிரமங்கள் ஏதுமின்றி நிம்மதியான போக்கு இருந்து வரும். மாணவமணிகளின் படிப்பார்வம் சிறப்பாக இருக்குமாதலால் பலரின் பாராட்டுகளைப் பெறக்கூடும்.

குடும்பத்தில் குதூகலத்திற்குக் குறைவிராது. பெண்கள் பட்டாடைகளை வாங்கி அணிந்து மகிழும் வாய்ப்பைப் பெறக்கூடும். மாத இறுதியில் அறிஞர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் சிலர் பரிசுகள், பாராட்டுகளைப் பெறக்கூடும். அரசியல்வாதிகளின் செல்வாக்கு பெருகிக் காணப்படும். சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து மகிழும் வாய்ப்பைப் பெறுவீர்கள். புதிதாக அறிமுகமாகும் ஒருவரால் அனுகூலம் உண்டாகும்.

சகோதர வழியில் சங்கடம் ஏற்படக்கூடுமாயினும் பக்குவமாகச் சமாளிப்பது நல்லது. சிலர் வயிற்றுக் கோளாறினால் தொல்லைப்பட்டு மீள்வீர்கள். சிலர் குடி

கடலை மாவை எப்பொழுதும் பஜ்ஜி செய்யாமல் மாறுதலுக்குப் பாசிப் பருப்பு மாவில் உப்பு, காரப் பொடி, சீரகப் பொடி சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்திற்குக் கரைத்து பஜ்ஜி போட ருசியாக இருக்கும்.

- கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி.



யிருக்கும் வீட்டை மாற்ற நேரும். பெண்களில் சிலர் மகப்பேறு பாக்கியத்தைப் பெற்று மகிழக்கூடும். தெய்வப் பணிகளில் ஈடுபாடு கூடுதலாகும். செல்வர்களின் அறிமுகமும் ஆதரவும் உண்டு.

நீங்கள் தினமும் கோயிலில் உள்ள நவக்கிரகங்களை வலம் வந்து வணங்குவதும், கோளறு பதிகம் பாடல்களைப் படித்து வருவதும் உங்களுக்கு சுபிட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இந்த மாதத்தில் நன்மைகள் அதிகமாகவும், தீமைகள் குறைவாகவும் நடைபெற்று வரக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்களின் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் பெரும்பாலும் திருப்திகரமான போக்கே தென்படும். ஆயினும் சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பையும் கோரிப் பெறுவது நல்லது. அரசியல்வாதிகள் முன்னேற்றப் போக்கைக் காண முடியும். என்றாலும் பண வரவு செலவுகளில் கவனமாக இருப்பது அவசியம்.

குடும்பத்தில் சுமுகமான நிலை காணப்படும். பெண்களின் சாமர்த்தியமான நடவடிக்கைகளே இதற்குக் காரணமாகும். ஆடை, அணிமணி, அலங்காரப் பொருட்களை வாங்கிக் குவித்து பெண்கள் கூடுதல் மகிழ்ச்சி அடையக்கூடும். மகன் அல்லது மகளின் திருமணம் தொடர்பான முயற்சிகளில் வெற்றி கிட்டும். உடல்நலம் பெரும்பாலும் சீராகவே இருந்து வரும். மாத மத்தியில், வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்குச் சில தொல்லைகள் உண்டாகலாம். என்றாலும் பக்குவமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள்.

சகோதர வழியில் மனக்கசப்புகள் ஏற்பட இடமுண்டு. அரசு வழியில் நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். பயணங்கள் அலைச்சலைத் தரக்கூடும். யாருக்கும் எவ்வித வாக்குறுதியும் தராமல் இருப்பது நல்லது. மகான்களின் ஆசி கிட்டும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதும், தினமும் 11 முறை குரு காயத்ரியைச் சொல்லி வருவதும் உங்களுக்கு சகல முன்னேற்றங்களையும் உண்டாக்கும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதனும், சூரியனும் தனஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதால் இந்த மாதத்தில் நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெற்று வரக் காண்பீர்கள். தெய்வ பலத்தால் எந்த சிரமத்தில் இருந்தும் மீண்டு விடுவீர்கள் என்பதால் சிறு சங்கடங்களைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலக விஷயங்களில் சிரமங்கள் எதுவும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை என்றாலும் பதவி உயர்வு, இடமாற்றம் போன்றவற்றை இப்போது எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. சக பணியாளர்களிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்வதும் அவசியம். மாணவமணிகள் உற்சாகமாகவே காணப்படுவீர்கள். தொழிற்கல்வி பயிலும் மாணவமணிகளுக்கு சிறப்பான எதிர்காலம் உண்டு.

குடும்பத்தில் அவ்வப்போது சிறு சங்கடங்கள் நேருமாயினும் அவை உடனுக்குடன் நிவர்த்தி செய்வதில் பெண்கள் பெரிதும் முயற்சியும் அக்கறையும் எடுத்துக் கொள்வீர்கள். அரசு வழியில் சிலருக்கு இருந்து வந்த நெருக்கடிகள் தீரும். தூரத்திலிருந்து நல்ல தகவல் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. வீடு பழுதுபார்ப்புச் செலவு சிலருக்கு ஏற்படும்.

கடிதப் போக்குவரத்தில் நன்மையுண்டு. யாரிடமும் கோபம் கொள்ளாமல் பணிவுடன் நடந்து கொள்வது நன்மை தரும். பிற

மொழி பேசுவோரிடம் அளவோடு பழகி வருதல் நல்லது. பெற்றோரின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். புதிய சொத்துகள் வாங்கும் முயற்சியில் சிலர் வெற்றி பெறக்கூடும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளில் துர்காதேவிக்குத் தீபமேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்களுக்கு எல்லா நன்மைகளும் உண்டாகும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதத்தில் நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்கள் நடைபெற்று வரக் காண்பீர்கள். குருபகவான் பக்க பலமாக இருந்து வருவார் என்பதால் சிறு சங்கடங்கள் ஏற்படும் போது வீணாகக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகத்தில் எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை கிடைக்காவிட்டாலும், அதற்கிணையான வேறு பல நன்மைகள் கிடைத்து உற்சாகம் கொள்ள வைக்கும். எழுத்து, பத்திரிகை போன்ற துறைகளில் உள்ளவர்கள் கூடுதலான முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். கலைஞர்களுக்குச் சிறப்பான முன்னேற்றம் தென்படும். பொருளாதார நிலையிலும் உயர்வு காணப்படும்.

குடும்பச் சூழ்நிலைகளைச் சுமுகமாக அமைத்து வெற்றி காணும் பெண்கள், வெளி வட்டாரத்தினரின் பாராட்டுகளையும் பெறக்கூடும். தூரத்திலிருந்து நல்ல தகவல் வந்து சேரும். குழந்தைகளுக்கு சிறு விபத்து நேரும் வாய்ப்பு தென்படுவதால் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

குடும்பத்துடன் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேரும். நண்பர்களிடம் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம். மனைவியின் சேமிப்பு நல்ல முறையில் உதவும் நிலை உண்டு. பெண்கள் மூலம் சிலர் அனுகூலம் அடைவீர்கள். உணவுக் கட்டுப்பாடு மிகவும் தேவை. நல்லவர்களின் தொடர்பு கிட்டும். காது, பல் போன்ற உறுப்புகளில் வலி தோன்றி மறையும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு துளசி மாலையும், வெண்ணெயும் சாத்தி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் தீரும். களிப்பு பிறக்கும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் செவ்வாய் சஞ்சாரத்தால் உங்களுக்கு இம்மாதத்தில் நற்பலன்கள் பெருமளவில் நடைபெறும் வாய்ப்புண்டாயினும் சில சிறு இடையூறுகளும் ஏற்படக்கூடும். தொழிற் பிரிவினர் முன்னேற்றமான போக்கைக் காண முடியும். கலைஞர்கள் குறிப்பாக இசை, நடனம் போன்ற பிரிவினர் கூடுதலான வாய்ப்புகளையும், கூடுதல் வருமானத்தையும் பெற இடமுண்டு. பத்திரிகை, எழுத்து போன்ற துறையினர் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைப் பெறக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பைக் கொண்டே முன்னேற்றத்தைக் காணும் நிலை உள்ளதால் அவர்களிடம் சுமுகமாகப் பழகி வருவது அவசியம்.

குடும்பத்தில் குழப்பங்கள் சில நேரங்களில் ஏற்படக்கூடும். பெண்கள் கோபத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு பொறுமையாக இருந்து சமாளிப்பது அவசியம். மனைவியின் மூலமாக சிலர் பெரும் நன்மைகளை அடைய இடமுண்டு. புத்திர வழியில் ஒரு மனக்கலக்கம் தோன்றி மறையும். பிற மொழி பேசுபவர்களிடம் எச்சரிக்கையுடன் பேசிப் பழகி வருவது நல்லது.

குடும்பச் சிக்கலைத் தீர்த்து வைக்க மூன்றாவது நபரின் உதவியை நாடாமல் உங்களுக்குள்ளேயே சமாதானமாக முடித்துக்

காலை உணவுடன் (மாவுச்சத்து இருந்தால் மிகவும் நல்லது) ஏதாவது ஒரு பழமோ, பழச்சாறோ சேர்த்துச் சாப்பிடுங்கள். இது நம் அன்றைய தினத்தை, சுறுசுறுப்பாக, தெம்பாக நம் உடலைச் சீராக வைக்க உதவுகிறது. மேலும் இதனால் ஞாபகசக்தி வளருகிறது.

- புஷ்பா நரசிம்மன்.



கொள்வது அவசியம். இரு குடும்பங்கள் உள்ளவர்கள் மிக எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருவதே உத்தமம். வாகன யோகம் சிலருக்கு அமையக்கூடும். குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற வேண்டிய நிலை சிலருக்கு ஏற்படும்.

நீங்கள் தினமும் அம்பாளை வழிபட்டு வருவதும் துக்க நிவாரண அஷ்டகம் படித்து வருவதும் உங்கள் இன்னல்களைப் போக்கி இனிய நற்பலன்களை ஏற்படுத்தித் தரும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

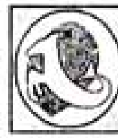
செவ்வாய் மற்றும் குருபகவான் அனுகூல நிலையில் சஞ்சரிப்பதால் இம்மாதத்தில் நீங்கள் பெரும்பாலும் நன்மைகளையே எதிர்பார்க்கலாம். ஓரிரு சிறு சிக்கல்கள் நேருமாயினும் அவை உடன் நிவர்த்தியாகி விடும் என்பதால் அதைப் பொருட்படுத்தத் தேவையில்லை. உங்கள் முயற்சிகள் எதுவாயினும் வெற்றி பெறும். உத்தியோகஸ்தர்கள் திருப்திகரமான நற்பலன்களைப் பெருமளவில் பெற்று மகிழ்வீர்கள். சக கலைஞர்களின் போட்டிகளையும் மீறிக் கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று பொருளாதார நிலையிலும் வளர்ச்சி காண்பீர்கள். எனினும் இதன் தொடர்பான வெளியூர்ப் பயணங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

குடும்பத்தில் குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படுமாயினும் ஓரிரு சச்சரவுகள் தோன்ற இடமுண்டு. அதைப் பெண்கள் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சி உண்டு. தெய்வீக சிந்தனைகள் மேலோங்கிக் காணப்படும். சிலருக்கு எதிர்பாராத தனவரவு உண்டு. மாத இறுதியில் எதிர்பாராத செலவு உண்டு. அரசு வழியில் சிலருக்கு இருந்து வந்த நெருக்கடிகள் குறையும்.

உணவு உண்ணும் விஷயத்தில் எச்சரிக்கையும் கட்டுப்பாடும் தேவை. இல்லையெனில் உடல்நலத்தில் சிறு பாதிப்பு ஏற்பட இடமுண்டு. உங்களைச் சுற்றி இருந்து வரும் போலி நபர்களை விலக்கி விட்டுச் செயல்படுவது உத்தமம். சகோதர வழியில் சுபச் செலவு உண்டு. உறவினர் வருகையால் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடைபெற வாய்ப்பு உருவாகும்.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வருவதுடன், மகாவிஷ்ணு ஆலயத்திற்குச் சென்று வழிபட்டு வருவதும் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

சூரிய பகவான் மற்றும் குரு பகவான் சஞ்சாரம் அனுகூலமில்லாத காரணத்தால் இம் மாதத்தில் எதிலும் சிறு தடங்கலும் தாமதமும் ஏற்படும் என்பதைத் தவிர பெரும் பாதிப்பு எதுவும் நேர வழியில்லை என்பதால் கவலைப்படாமல் தொடர்ந்து உங்கள் முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு வரலாம். உத்தியோகஸ்தர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் திருப்திகரமான போக்கைக் காண முடியும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். தொழிற்பிரிவினர் கூடுதல் முயற்சிகளையும் அக்கறையையும் காட்டினால் பெரும் முன்னேற்றதைக் காணக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் சுமுகமான போக்கு இயல்பாகவே நிலவி வரும் என்பதால் பெண்களுக்குக் குடும்ப நிர்வாகத்தில் பெரும் பிரச்னை ஏதும் இராது. ஆடை, அணிமணி சேர்க்கை கூடுதல் மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடும். குலதெய்வ வழிபாட்டைச் செய்யாமல் தவற விட்டவர்கள் உடனடியாகச்

ரெடிமேட் சாம்பிராணி டப்பா வாங்கும் போது அதை ஏற்றி வைக்க ஒரு சிறிய தட்டு அட்டைப் பெட்டியில் இருக்கும். அவற்றைச் சேகரித்து வைத்தால் ஐயப்பப் பூஜையின் போது படிகளின் இரு ஓரங்களிலும் சூடத்தை அந்தத் தட்டில் வைத்து ஏற்றலாம்.

- என். விஜயலெட்சுமி.



செய்து விடுவது நன்மை தரும். சகோதர வழியில் நன்மை உண்டு. மாத இறுதியில் மகன் அல்லது மகளின் திருமண முயற்சி வெற்றி பெற வாய்ப்புண்டு.

பெரியவர்களின் ஆலோசனைகளைக் கேட்டு நடப்பது பயன்தரும். புதிய நண்பர்களிடம் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகாவிட்டால் சில தொல்லைகளைச் சந்திக்க நேரும். உடல்நலத்திலும் அவ்வப்போது அக்கறை காட்டி வருவது நல்லது. பிரபலமானவர்களின் தொடர்பும், நட்பும் மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

நீங்கள் தினமும் கோயிலுக்குச் சென்று நவக்கிரக சந்நிதியிலுள்ள குருபகவானை வணங்கி வருவதும், வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்தியைத் தரிசனம் செய்வதும் உங்கள் இன்னல்களைப் போக்கி இனிய நல்வாழ்வை ஏற்படுத்தும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

குருபகவான் மற்றும் சுக்கிர பகவான் அனுகூல சஞ்சாரத்தால் இம்மாதம் பெரும்பாலும் நன்மைகளும் நற்பலன்களும் நடைபெற உள்ளதால் அவ்வப்போது சிறு சங்கடங்கள் ஏற்படுவதைக் கண்டு சோர்வடையாதீர்கள். எதிலும் வெற்றி என்ற நிலை உள்ளதால் உங்கள் முயற்சிகளைச் செயல்படுத்தலாம். எனினும் திட்டமிட்டு நிதானமாகச் செயல்படுவது முக்கியம். மாணவமணிகள் மாதத் தொடக்கத்தில் சற்றே சோர்வாகக் காணப்பட நேருமாயினும், மாதப் பிற்பகுதியில் இயல்பான சுறுசுறுப்பைப் பெற்று இயங்குவீர்கள்.

குடும்பத்தில் குதூகலத்திற்குக் குறையேற்படாத வகையில் எல்லோரும் நல்ல முறையில் ஒத்துழைத்து வருவார்கள். விருந்து, கேளிக்கைகளில் கலந்து மகிழும் வாய்ப்பு உண்டு. பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கையும், குடும்பத்தினரின் பாராட்டுகளும் கூடுதலான மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடும். வீட்டுக்குத் தேவையான புதிய பொருள்களை வாங்கிப் போடுவீர்கள். தெய்வீக எண்ணங்கள் மேலோங்கிக் காணப்படும். கடிதப் போக்குவரத்து நன்மை தரக்கூடும்.

அரசு வழியில் சில அனுகூலங்களை எதிர்பார்க்கலாம். மனைவியின் பெயரில் சிலர் தொழில் தொடங்கக்கூடும். பெண்களால் சிலர் நன்மையடையக்கூடும். நீண்ட தூரப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் சிலருக்கு ஏற்படக் கூடும்.

நீங்கள் சனீஸ்வர பகவானுக்கு சனிக்கிழமை தோறும் எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு வளமும் நலமும் பெருகும்



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

குரு, சனி, மற்றும் சூரிய, புத, கிரகங்கள் அனுகூலமில்லாத காரணத்தால் இம் மாதத்தில் நற்பலன்களைப் பெருமளவில் எதிர்பார்க்க இடமில்லை. எதிலும் நிதானமாகவும் பொறுமையாகவும் செயல்படுவதன் மூலமே நிம்மதி காண முடியும். இறையருளில் மனத்தைச் செலுத்துவது நன்மை தரும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பணிகளில் மிகவும் எச்சரிக்கையாகவும், அக்கறையுடனும் நடந்து கொண்டால் மட்டுமே உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற முடியும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பு மிகுதியாகவும், ஊதியம் குறைவாகவும் இருப்பதை எண்ணி வருந்த நேரும். மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் முன்னேற்றம் தென்படும்.

குடும்பத்தில் அமைதிக் குறைவு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. எனினும் பெண்கள் சாமர்த்தியமாகச் செயல்பட்டு ஓரளவுக்கு அமைதியான போக்கை ஏற்படுத்துவீர்கள். புத்திர வழியிலும், பெற்றோருக்கும் மருத்துவச் செலவு ஏற்பட இடமுண்டு. பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை. புதிய முயற்சி எதிலும் ஈடுபடாதிருப்பது உத்தமம்.

நல்லவர்களின் கோபத்துக்கு ஆளாகும் நிலை உள்ளதால் எல்லாரிடமும் கனிவாகப் பழகி வருவது நல்லது. திடீர் தனவரவு சிலருக்கு உண்டாகும். யாருக்காவது காசோலை தரும் போது எச்சரிக்கையாய்ச் செயல்படுவது நல்லது. பிற இனத்தவர் ஒருவரின் அறிமுகமும் ஆதரவும் கிட்டும். உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். மகன் அல்லது மகளின் திருமண முயற்சி வெற்றி பெறக்கூடும்.

நீங்கள் தினமும் முருகப்பெருமானை வணங்குவதுடன் சண்முக கவசப் பாடல்களையும் படித்து வாருங்கள். உங்களுக்கு சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

என் மகன்!





"ஏ க்யா ஹை?"

"ஏ 'மோர்'ஹை!"

எதிரில் மயிலின் படம். ஐந்து வயது மகளின் பதில். "ஏ க்யா ஹை?" இப்போது 'காகம்' படம். "ஏ 'தயிர்'ஹை!" மடியில் இருந்த என் மூன்று வயது மகனின் கட்டித்தனமான பதில்! ஒரே சிரிப்பு! அப்போதிலிருந்தே இப்படித்தான்! சமயோஜிதமாக எதையாவது சொல்லிச் சிரிக்க வைப்பான். 'ஹோம் ஒர்க்' செய்ய வைக்கப் பட்டபாடு 'மாடு மேய்க்கப் போவானோ' என்று மிரள வைத்தது. ஆனால் எல்.கே.ஜி, யு.கே.ஜி இரண்டிலும் ஐந்து செக்ஷனுக்கும் முதல் மாணவனாய் பவ்யமாய் ஃபாதரிடம் பரிசு வாங்கிய அழகு இன்னமும் நெஞ்சிலே நிற்கிறது.

அப்புறமென்ன! ஏறுமுகந்தான். பள்ளியிறுதி வரை முதல் மாணவன். +2வில் அதிக மதிப்பெண்கள். பிலானியில் இடம் கிடைத்தும், என் விருப்பத்திற்காக, என்னுடன் தங்கி பி.ஈ. கெமிகல். பட்டொளி வீசும் அமெரிக்கக் கொடியின் கீழ் உயர்வாய் எம்.எஸ். தற்போது அங்கேயே ரிசர்ச் ஸ்காலராய் வேலையுடன் பி.எச்.டி.. அவனுடைய எம்.எஸ். ஆய்வுக் கட்டுரையின் பிரதி,

தேர்வாளரால் விரும்பிப் பெற்று 'நாஸா'வின் ஆவணப் பகுதிக்குச் சென்றிருக்கிறது.

பள்ளியில் ஸ்டேட் லெவல் குவிஸ் சாம்பியன். அருமையாய்ப் படம் வரைவான். என்ஜீனியரிங் கல்லூரியில் இவன் வரைந்த ரங்கோலிதான் யாவரையும் வரவேற்கும். ஃபாஷன் ஷோ, கோரியோகிராபி, மாகஸின் எடிட்டிங் எல்லாம் செய்வான். அமெரிக்கக் கலை விழாவில் பட்டு வேஷ்டியுடுத்தி இவன் செய்த கோரியோகிராபியும், கட்டிய அழகான அட்டை தாஜ்மகாலும், மைம்ஷோவும் - ஸ்டாண்டிங் ஓவேஷன்தான்' அவர்கள் ஊர் லோக்கல் நியூஸில் வந்தது. தற்போது இந்திய மாணவர் சங்கத் தலைவனாய் பணியாற்றுகிறான்.

என்னுடன் இருந்த நாட்களில் வீட்டிலும் அருமையான பிள்ளை! என் உடல்நலம் கருதி இரவு 9.30 மணிக்கு எங்கிருந்தாலும் இரண்டு சப்பாத்தி அனுப்பி வைப்பான். நானும் அவன் சகோதரியும் ஷாப்பிங் சென்று லேட்டாய் வந்தால் அருமையாய் இரவு டிபன் சட்னியுடன் சுடச்சுட வரவேற்கும்.

எல்லாவற்றையும் விடுங்கள்! தற்போதிருக்கும் சால்ட்லேக் சிட்டியில் அங்கு வாழும் இந்தியர்களுடன் சேர்ந்து, சனி, ஞாயிறுகளில் கல் அடுக்குவது, மண் சுமப்பது போன்ற கடின வேலைகளும் செய்து அழகாய் ஒரு பிள்ளையார் கோயில் கட்டியிருக்கிறார்கள். பிள்ளையாரை நானும் சுமந்து கொண்டு போய் பிரதிஷ்டை செய்தோம் அம்மா! என்ற போது நான் அடைந்த ஆனந்தம்! பிள்ளையார் கோவிலுக்காக இவன் வரைந்த 'லோகோ' (உடன் படம்)வுக்கு 'ஏக டிமாண்ட்'. சில நிறுவனங்கள் உரிமை கேட்க இவன் எல்லாவற்றையும் பிள்ளையாருக்கே வழங்கி விட்டான்.

— இராதா இராமனாதன்

சப்பாத்தி சப்பாத்திதான், பூரி பூரிதான்...



பலரும் சப்பாத்திக்கும், பூரிக்கும் ஒரே மாதிரிதான் மாவு தயார் செய்கிறார்கள்.

சப்பாத்திக்கு மாவு பிசையும் போது அது அதிகபட்சம் எவ்வளவு தண்ணீர் பிடிக்குமோ அவ்வளவு தண்ணீர் சேர்த்து, சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு நன்றாக அடித்துப் பிசைய வேண்டும். குறைந்த பட்சம் அரை மணி நேரமாவது ஊறவைக்க வேண்டும். இப்படித் தயார் செய்த மாவில் பண்ணும் சப்பாத்தி, எண்ணெய், நெய் சேர்த்துச் செய்தாலும், சுக்கா ரொட்டியாக செய்தாலும், மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும்.

பூரிக்குக் குறைந்தபட்சம் தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசைய வேண்டும். மாவில் எண்ணெய் சேர்க்க வேண்டாம். சிறிது ஓமம் சேர்த்துப் பிசைந்தால் வாசனையாகவும் இருக்கும். ஜீரணத்திற்கும் நல்லது. எண்ணெயை அடுப்பில் வைத்த பிறகு மாவைப் பிசைந்தால் போதும். இப்படிச் செய்தால் பூரி சிறிது கூட எண்ணெய் குடிக்காது. பூரி இடும் போது மாவை தொட்டுக் கொள்ளாமல் சிறிது எண்ணெயைத் தொட்டுக் கொண்டு செய்தால், பூரி பொரித்த பிறகு எண்ணெய் சுத்தமாக இருக்கும். அடியில் வண்டல் தங்காது.

- ஜெயஸ்ரீ ரங்கராஜன்.



புற்று நோய்க்கு தெய்வீக இயற்கை மூலிகை மருத்துவம்



நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்களும் வளருகின்றன. ஒவ்வொரு நிமிடமும் பழைய செல்கள் அழிந்து புதிய செல்கள் உருவாகி கொண்டே இருக்கின்றன. இதற்கு இயற்கையாகவே ஒரு கட்டுப்பாடு உள்ளது. ஆனால் சில செல்கள் கட்டுப்பாடின்றி உடலில் எந்த இடத்திலும் பல்கிப் பெருக வளர ஆரம்பிக்கும். கட்டுப்பாடு இல்லாமல் வளர்ச்சியடையும் செல்கள் ஒரு கட்டியாக மாறுகிறது. இதைத்தான் புற்றுநோய் என்கிறோம். எல்லா ரக புற்று நோய்களுக்கும் சில வகை பழக்க வழக்கங்களே காரணமாக இருக்கின்றன. புகையிலை போடுவதால் வாயில் புற்று நோய், சிகரெட் பிடித்தல் காரணமாக நுரையீரல், தொண்டை, உணவுக் குழாய், மூத்திரைப் பையில் புற்று நோய், பொடி போடுவதால், மூக்கில் புற்று நோய், மது அருந்துவதால்காமாலை வந்தால் கல்லீரல், இரைப்பையில் புற்று நோய் அதிக குழந்தைகளை பெறுதல், பல ஆண்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகியவற்றை கர்ப்பப்பை புற்று நோய், ஏற்படுகின்றது. மேலும் நாம் உண்ணும் உணவு வகைகள் தயாரிப்பில் நிலங்களில் அதிகமாக இரசாயன உரங்கள், மருந்துகள் சேர்ப்பதாலும், சுகாதாரமற்ற சுற்றுபுற சூழ்நிலைகளாலும், அவ்வப்போது நாம் உபயோகிக்கும் இரசாயன மாத்திரைகளாலும் அதிகமான கோபம், பயம், மன உளச்சல், பரபரப்பு அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படுதல் போன்றவற்றின் காரணமாக தோன்றும் நரம்புத் தளர்ச்சியாலும் புற்று நோய் வரலாம். ஒரு புற்று நோய் செல் பல்கி பெருகி புற்று நோய் கட்டியாக மாறுவதற்கு குறைந்தது 7 முதல் 10 ஆண்டுகள் ஆகும்.

புற்றுநோய் ஆரம்ப அறிகுறிகள் : ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் எந்தவிதமான நோய் வந்தாலும் ஒரே விதமான அறிகுறிகள் தான் தென்படுகின்றன. உதாரணமாக காச நோய், நிமோனியாக் காய்ச்சல் ஆகியன நுரையீரலைத்தாக்கும்போது இருமல், சளி, மூச்சு வாங்குதல், சளியில் இரத்தம் ஆகிய அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. நுரையீரலைப் புற்றுநோய் தாக்கும் போதும், இதே அறிகுறிகள்தான் இருக்கும். இதேபோன்று வயிற்றுப் புண்ணுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள்தான் இரைப்பையில் புற்றுநோய் வந்தால் இருக்கும். எனவே எந்த நோயின் அறிகுறிகளும் இரண்டு வாரத்திற்கு மேல்இருந்தால் உடனடி மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம். எச்சில் துப்பும்போது ரத்தம் வந்தால் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. ஏனெனில் புற்று நோய்க்கென தனிப்பட்ட அறிகுறிகள் கிடையாது. பொதுவான அறிகுறிகளுடன் புற்று நோய் இருக்க வாய்ப்புகள் அதிகம்.

புற்று நோய்களைத் (தவிர்க்கும்) தடுக்கும் உணவு வகைகள் : புற்று நோயாளிகளுக்கு பச்சை காய்கறிகள் நல்லது. மஞ்சள் நிறத்திலும், பச்சை நிறத்திலும் உள்ள காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் புற்று நோயைத் தடுக்க கூடியவை. இவற்றில் வைட்டமின். A, C சக்திகள் அதிகம். வைட்டமின் A-வில் பீட்டாகரோட்டின் என்ற பொருள் உள்ளது. இது ஒரு ஆண்டி ஆக்சிடெண்ட் புற்றுநோயை தடுக்கும் குணம் இதற்குண்டு. **காரட், தக்காளி, மாம்பழம், பலாப்பழம், கொய்யா, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், திராட்சை, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், முட்டைகோஸ், பீட்ரூட் போன்றவற்றில் மேற்சொன்ன சத்துக்கள் அதிகமுள்ளன.** இவற்றை அடிக்கடி உண்பவர்களுக்கு புற்றுநோய் வரவாய்ப்பில்லை. இதேபோல் நார்பொருள் நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிட்டால் பெருங்குடல் தொடர்பான புற்றுநோய்கள் வருவது குறைகிறது. கோதுமை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, தேங்காய், நிலக்கடலை, அவரை, கத்திரிக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய், பட்டாணி, வெங்காயம், பேரிச்சம்பழம், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகம். மேலும் முருங்கை கீரை, பொன்னாங்கன்னி கீரை, மணத்தக்காளி கீரை, மஞ்சள், சீரகம், துளசி, கசகசா, வெள்ளைப்பூண்டு ஏலக்காய் ஆகியவற்றிலும் புற்று நோயைத் தடுக்கின்ற நொதிப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. ஆகவே இவைகளை அடிக்கடி நமது உணவுகளில் தவறாமல் பயன்படுத்துவது நல்லது.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள் **Chennai Cell : 98410 45138 Vellore Cell : 98423 69696, 944434 38670**

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சுபாஷ், Dr.M.சிவசக்தி** S/o **Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) - 635 601 ✆ 04179-220469, 222769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 28424285, 28427638

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 28 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.70/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), ✆ : 24011589, 24083879

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிரசிடேஸ், (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) செப்பேகடிபா ரோடு. ✆ : 080-2266374, 2873013

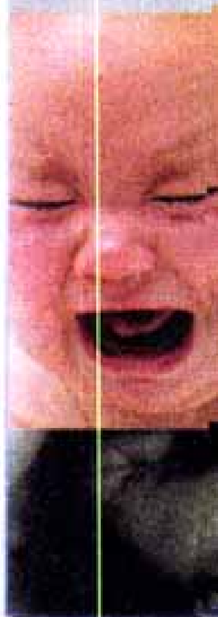
20 & 21ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 25717126, 25723651

எனக்குக் குழந்தை வயிற்றில் உருவானதிலிருந்து ஒரே வாந்தி. எது சாப்பிட்டாலும் அது மறுநிமிடம் வாந்தியாக வரும். டாக்டரிடம் கேட்டால், "உனக்குப் பிடித்ததைச் சாப்பிடு. இதற்கு மாத்திரை கிடையாது" என்பார். இதனால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகள் நிறைய. தோல் வறண்டு, சுருங்கி, கறுத்து விடும். நீர் சக்தி உடலில் தங்காமை, வெயிட் குறைதல், குழந்தை சரியான வளர்ச்சியின்மை ஆகியவை. இதனால் பிரவசம் வரை சிக்கல் தொடரும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தங்கள் உணவைச் சிறிது சிறிதாகச் சாப்பிட வேண்டும். வாந்தி எடுத்தால் அவசியம் தங்கள் மருத்துவரை அணுகி மாத்திரை சாப்பிடலாம். எனக்கு ஐந்து மாதம் வரை மிகை வாந்தியில் 45 கிலோவில் இருந்து 44, 43 என்று எடை குறைந்து படாதபாடுபட்டு



49க்கு வந்தேன். 6, 7, 8 மாதங்களில் 58 கிலோவுக்கு ஏறினேன். 8 மாதத் தொடக்கத்தில் ஒரு நாள் இரவு இலேசான வயிற்றுவலி தொடர்ந்து வந்தது.



மறுநாள் டாக்டர் செக் செய்து விட்டு இன்னும் அரை மணி நேரத்தில் டெலிவரி ஆகி விடலாம் என்று கூறி விட்டார். எங்களுக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. எட்டு மாதம் தானே ஆகிறது? அதற்குள் என்ன ஆயிற்று? சரி ஆண்டவன் விட்ட வழி என்று இருந்தோம். அந்த கர்ப்பரட்சாம்பிகை அம்மனை வழிபட்டுக் கொண்டே இருந்தேன். நார்மல் டெலிவரியாக பெண் குழந்தை பிறந்தது. இதுவரைக்கும் நாங்கள் இந்தக் குறைப்பிரசவம் பற்றிப் பெரிதாகப் பயப்படவில்லை.

இதற்கு மேல்தான் ஆரம்பமானது குழந்தையைப் பற்றிய பிரச்னை. குழந்தை இரண்டு கிலோவே இருந்ததால் டாக்டர் அதைக் கிளீன் செய்ய வேண்டாம் என்று கூறிவிட்டார். மேலும் அதை இன்குபேட்டரில் வைத்து விடலாம் என்று குழந்தையை அதில் வைத்து விட்டு என் அம்மாவை பக்கத்தில் உட்கார வைத்து விட்டார்கள். நானோ மேல் மாடியில், குழந்தை கீழே அம்மாவின் கண்காணிப்பில் இருந்தாள்.

அந்த இன்குபேட்டரில் குழந்தைக்கு 36.5 டிகிரி வெப்பம்தான் இருக்க வேண்டும். இதற்கு மேல் 39, 40 என்று ஆனால் மருத்துவரை உடனடியாக அணுக வேண்டும். ஆனால் அந்த இன்குபேட்டரில் திடீரென்று வெப்பம் உயர்ந்து விட்டது. குழந்தை 'வீல்' என்று கத்தவும், என் அம்மா பயந்து போய் மருத்துவரை அணுக, அவர் வந்து (உடனே) சரிசெய்தார்.

இரவு 8 மணி சுமாருக்குக் குழந்தையை என்னிடம் கொண்டு வந்தார்கள். எனக்குப் பால் ஊறாத காரணத்தால் குழந்தைக்கு பசும்பால் கொடுங்கள் என்று கூறி விட்டார்.

மறுநாள் டாக்டர் ரவுண்ட்ஸ் வரும் போது குழந்தைக்கு பால் தேற்று மட்டும்தான், இதையே தொடர்ந்து தரக்கூடாது

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய மிகை வாந்தி. அதனால் ஏற்படும் உடல் உபாதைகள், குறைப்பிரசவத்தில் குழந்தை பிறந்தால் அதை எப்படிப் பாதுகாப்பது போன்றவை என்னுடைய கொடுமையான அனுபவங்கள். சகோதரிகளோடு அவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்...



எட்டாம் மாதப் பிரசவமா, கவனம் தேவை!

என்றும் பேதியானால் காப்பாற்ற முடியாது என்றும் கூறி விட்டார். ஆனால் எனக்கோ பால் ஊறவே இல்லை. குழந்தை வாய் வைத்து இழுத்தால் வரும் என்று கூறினார். ஆனால் குழந்தைக்கு உறிஞ்சத் தெரியவில்லை. என் மார்பகங்களைப் போட்டுக் கசக்கி எடுத்து, அப்பப்பா, வலி தாங்காமல் நான் கதற, அப்பொழுதும் பால் வராமல், அப்படியும் விடாமல் போட்டு இழுத்து மேலும் சிரஞ்சை நிப்பிள் மேல் வைத்து இழுத்து இழுத்து (அன்று முழுவதும்) அந்த இடம் புண்ணாகி ரத்தமே வந்து விட்டது. கடைசியில் சரி, மாட்டுப் பாலே கொடுக்கலாம் என்று அதைக் கொஞ்சம் கொடுத்தார்கள்.

மறுநாள் குழந்தை வீல் என்று அழுது கால்களை விறைத்துக் கொண்டு முக்கி மஞ்சள் நிறமாக சிறுநீர் போனது. இதென்ன, குழந்தை இப்படி அழுகிறது என்று குழந்தைகள் டாக்டரிடம் சென்று கேட்டால், அவரோ குழந்தையை இங்கு கொண்டு வாருங்கள் என்று கூறி விட்டார். சரி என்று மறுபடியும் இங்கு வந்து குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டு சென்று காட்டினால் "யூரின் இன்ஃபெக்ஷன் ஆகியிருக்கிறது. மேலும் குழந்தைக்கு பிரீத்திங் டிரபுள் ஆகிவிடும். இங்கு வென்டிலேட்டர் வசதி இல்லை. ஆகவே நீங்கள் பக்கத்து ஊரில் உள்ள பெரிய மருத்துவ மனையில் சேர்த்து விடுங்கள். அங்கு தனி பேபி யூனிட் உள்ளது." மேலும் அவர் யோசித்துக் கொண்டே...,



"இந்த மாதிரி குழந்தை பிறந்தால் கண்டிப்பாக யாரும் தூக்கக்கூடாது. தாய் மற்றும் குழந்தையின் பாட்டி என்று இரண்டு பேர் மட்டுமே தூக்கலாம்" என்றும் கூறினார்.

இப்படியாக நான் ஒரு பக்கம், குழந்தை ஒரு பக்கம் என்று பிரிந்து, மிஞ்சியது எல் லாம் வேதனைதான். மறுநாள் நான் குழந்தை இருந்த ஹாஸ்பிடலில் போய்க் குழந்தையைப் பார்த்தால் எனக்கு மயக்கமே வந்து விடும் போலிருந்தது. வென்டி லேட்டர், இன்குபேட்டர், சிலைன் வாட்டர் என்று ஏகப்பட்ட வயர்கள். ஒன் றும் புரியவில்லை. அழுதுகொண்டே என் அம்மாவைப் பார்த்தால் இந்த அலைச்சலில் அவர் ஒருவழியாக ஆகிவிட்டார்.

அடுத்த நாள் எனக்குப் பால் கட்டிக் கொண்டு ஜுரம் வந்து விட்டது. குழந்தை ஐசி யூனிட்டில் இருந்தது. டாக்டரிடம் கேட்டால் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கக் கூடாது என்று கூறிவிட்டார். நினைத்துப் பாருங்கள். குழந்தை இருந்தபோது பால் இல்லை. பால் இருக்கும் போது குழந்தை குடிக்கும் நிலையில் இல்லை. பிறகு அந்த நிப்பிளில் ஏற்கெனவே ஆன புண் மேலேயே கைவைத்துப் பிழிந்து பால் எடுத்து வெளியில் விட்டால் அது சாமானி யமாக வந்தபாடில்லை. படாதபாடுபட்டு எப்படி முயற்சி செய்தும் முடியவில்லை. கடைசியில் 20 மில்லி சிரஞ்ச் எடுத்து முன் பக்கம் அறுத்து விட்டு, அதை நிப்பிள் மேல் வைத்து இழுத்து இழுத்து பால் எடுத்து வெளியே விட்டேன். அந்தக் கொடுமை யைக் கண்டு என் தாயார் கதறியே விட் டார்.

இப்படிப் பத்து நாட்களுக்கும் மேல் அவஸ்தைப்பட்டு குழந்தையை என்னிடம் ஒப்படைத்தார்கள். அப்பொழுதுதான் எங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட இன்ஸ்ட்ரக் ஷன்ஸில் இருந்து ஒரு ப்ரீ-மெச்சூர்டு பேபியை எப்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற முறையே தெரிந்தது. வாசக சகோதரிகளுக்காக இதைத் தருகிறேன் -

அவர்கள் சொன்ன கருத்துக்கள் :

1. குழந்தையை இரண்டு பேர் தவிர யாரும் கண்டிப்பாகத் தூக்கக் கூடாது.

2. குழந்தை இருக்கும் அறையில் அந்த இரண்டு பேர் தவிர கண்டிப்பாக யாரும் இருக்கக் கூடாது. மற்றும் குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு சுற்றி நின்று பேசுவது கூடாது. ஏனென்றால் மற்றவர் மூச்சுக் காற்றுப் பட்டால் கூட இன்ஃபெக்ஷன் ஆகிவிடும்.

3. குழந்தை உள்ள அறை சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். அந்த இரண்டு பேரே குழந்தையைத் தூக்க வேண்டும் என்றாலும் கை, கால், முகம் என்று சோப் போட்டு சுத்தம் செய்த பிறகே தூக்க வேண்டும். (நானே அந்த ரூமிற்குப் பால் கொடுக்க, யூரின் மோஷன் என்று போனாலே மட்டும் செல்வேன். என் தாயார் மருந்து கொடுக்க என்று வருவார். மற்றபடி எங்கள் நேரடிக் கண்காணிப்பில் குழந்தை அந்த ரூமில் இருப்பாள்.)

4. குழந்தைக்குக் கண்டிப்பாக ஸ்வெட்டர், குல்லா, சாக்ஸ் போட்டு நன்றா கக் காட்டன் துணியால் சுற்றி கப்பென்று இருக்க வேண்டும். குழந்தையின் மேல் படா மல் சற்றுத் தள்ளி 60 வாட்ஸ் பல்பு (மெர்க்குரி) ஒன்றை டேபிள் லாம்பில் பொருத்தி வைக்க வேண்டும். அந்த அறை சற்று மிதமான வெப்பத்தில் இருக்க வேண் டும். குழந்தையின் உடல் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் சில்லிடக் கூடாது.

5. நன்றாகப் பால் குடித்தால் 3 மணி நேரம், சற்றுக் கம்மியாகக் குடித்தால் 2 மணி நேரம் என்று தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண் டும். குடித்தவுடன் தோளில் மெதுவாகச்

கோபிமஞ்சூரியன் மசாலாப் பவுடர் ரெடிமேடாகக் கிடைக் கிறது. வெண்டைக்காயை ஒரு இன்ச் அளவு வெட்டி, இந்தப் பவு டரை உபயோகித்து வெண்டைக் காய் மஞ்சூரியன் செய்யலாம்.

- டி. மல்லிகாதேவி.



சாய்த்து 10 நிமிடம் கழித்து படுக்க விடவும். மேலும் இம் மாதிரி ப்ரீ-மெச்சூர்டு பேபிக்கு புரை ஏறவே கூடாது. பிறகு காப்பாற்றுவது கடினம். அதனால் குழந்தை ஏப்பம் விட்ட பிறகு படுக்க விடவும்.

6. தினமும் குழந்தையை சிறிது சுடுநீரில் (குழந்தை தாங்கும் அளவு, கண்டிப்பாகத் தண்ணீர் சுருக்கென்று இருக்கக் கூடாது) உடலை மெதுவாகத் துடைத்து தேங்காய் எண்ணெய் தடவி விட வேண்டும். சீக்கிரமாகக் குழந்தை ஜில்லிடும். அதனால் பார்த்துத் துடைக்க வேண்டும். பவுடர், மை போன்றவை போடக் கூடாது. 3½ கிலோ வந்தவுடன் குளிப்பாட்டலாம். ஆனால் 4 கிலோ வரும் வரை தலைக்குக் குளிப்பாட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்.

7. குழந்தைக்குத் தடுப்பூசி போட மாட்டார்கள். அதனால் குழந்தை ஜாக்கிரதையாக, இன்பெக்ஷன் ஆகாமல் கண்காணிக்க வேண்டும்.

8. வயிறு உப்புசம் ஆகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படியே ஆனாலும் (உரைப்பான்) போன்றவை கண்டிப்பாகக் கொடுக்கக் கூடாது. இதில் ஆல்கஹால் கலந்திருக்கும். குழந்தையால் தாங்க இயலாது.

9. குழந்தையைத் தொட்டிலில் போடாமல் பெட்டில் படுக்க வைத்து கொசு வலை போட்டு வைத்தல் நல்லது.

10. யூரின், மோஷன் போகும் போது மாற்றம் இருக்கிறதா நார்மலாக இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும்.

11. மூன்று மாதம் வரை புண்ணியாவசனம் செய்யாமல் இருப்பது மிகவும் நல்லது.

12. குழந்தை இப்படி வைத்திருக்கும் போது நல்ல கதகதப்பில் தூங்கிக் கொண்டே இருக்கும் (வயிற்றில் இருக்கும் உணர்வு) அதனால் நாம் அதைத் தட்டி எழுப்பி 3 மணிக்கு ஒரு தடவை பால் கொடுக்க வேண்டும். இல்லையேல் பொட்டாஷியம், கால்ஷியம், ஷுகர் போன்றவை இறங்கும்.

13. குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படும் சொட்டு மருந்துகளை வேளை தவறாமல் தர வேண்டும்.

14. வீட்டிற்கு வந்த பிறகும் வாரம் தவறாமல் குழந்தையை மருத்துவரிடம் காட்டி செக் செய்து எடை போட்டுப் பார்க்கலாம்.

எனக்குத் தெரிந்த வரையில் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை :

• முதலில் மிகை வாந்தியை கட்டாயமாக நிறுத்த வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நாம் சாப்பிடும் உணவின் சத்து உள்ளே சென்று குழந்தை வளர்ச்சி அடைய உதவும்.

• தினமும் சிறிது சீரகக் கஷாயம் அருந்தலாம். மார்புக்குக் கீழே என்ன வலி வந்தாலும் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.

• உணவுகள் சாப்பிடப் பிடிக்கவில்லை என்றால் அடிக்கடி சூப், மற்றும் பழ ஜூஸ் குடிக்கலாம்.

• பேரீச்சம்பழம் தினமும் 2,3 சாப்பிட்டாலும் இந்த மிகை வாந்தியை சற்றுக் குறைக்கலாம்.

— எஸ்.வி. சுஜாதா

மாங்காய்ப் பச்சடி செய்வது போலவே அன்னாசிப் பழத்திலும் பச்சடி செய்யலாம். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்து அன்னாசிப் பழத்துண்டுகளைப் போட்டுக் கிளறி அளவான மிளகாய்ப் பொடி, உப்புப் போட்டு வதக்கி பழங்கள் வெந்தவுடன் மசித்துக் கொண்டே வெல்லப்பாகு விட்டுக் கிளறவும். பழக் கலவை கெட்டியானவுடன் இறக்கி ஆற விடவும். புளிப்பும் இனிப்பும் கொண்ட சுவையான அன்னாசிப் பச்சடி.

- ஜி. அருள்ராணி.





ஊர்மிளை

அமைச்சர் சுமந்திரனோடு கருவூலநிதி தொடர்பான ஆலோசனையை முடித்துக் கொண்டு அவசரமாக நிலாமுற்றத்தை நோக்கி வந்தான் இராமன்.

முற்றத்திற்குப் போகும் வழியில், இடுப்பளவு உயரமான தடுப்புச் சுவரின் மேல் சாய்ந்தபடி, கீழ்வானத்தில் எழும்பி நித் திலக் கிரணங்களை வாரி இறைத்துப் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கும் முழு நிலவைப் பார்த்தபடி நின்ற ஊர்மிளை, மன்னன் நடந்து வரும் அரவம் கேட்டு, சட்டென்று திரும்பி, புன்முறுவலுடன் பணிந்து வணக்கம் தெரிவித்தாள்.

'அரச குடும்பத்தினர் எல்லோரும், அரண்மனை நிலா முற்றத்தில் விருந்துக்குப் போயிருப்பதாகச் சொன்னார்களே. இலக்குவன் தேவி மட்டும் அங்கே போகாமல், ஏன் இங்கே நின்று கொண்டிருக்கிறாள்' என்ற திகைப்புடன், அவளை நிமிர்ந்து நோக்கி, "ஏன், ஊர்மிளா! இங்கே நின்று கொண்டிருக்கிறாய்? முழு நிலவின் அழகில் லயித்திருக்கிறாயா?" என்று சிரித்தபடி எதிரே நின்றான் அயோத்தி மன்னன்.

"ஆம், அரசே! நிலவின் முகத்திலுள்ள மறுவைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.." என்று ஊர்மிளை சொன்ன வார்த்தைகளில், ஏதோ உட்பொருள் நெருடுவது போல் தோன்றியது இராமனுக்கு.

ஊர்மிளையின் இயல்பான அறிவு நுட்பம், அவனுக்குத் தெரியும். வயதில் இளையவளாக இருந்தாலும், இலக்கிய ரஸனையும் அனுபவ அறிவும் நிறைந்த புத்திசாலிப் பெண் அவள்.

"அழகிய நிலவிலே களங்கமாக அந்த மரு இருப்பதைப் பார்த்து வருத்தப்படுகிறாயா, ஊர்மிளா?"

"இல்லை... பார்த்து ரசிக்கிறேன்... உண்மையில், அது மறு இல்லை. நிலவின் அழகை அதுதான் நிறைவு செய்கிறது' என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது.. அதிகப்படுத்துகிறது... சூரியனைப் போல, மறுவே இல்லாமல் பூரண பிரகாசமாயிருந்தால், நிலவை நாம் முழுமையாக, இவ்வளவு நீண்ட நேரம் பார்த்து ரசித்துக் கொண்டிருக்க முடியுமா?"

"பிரமாதம், ஊர்மிளா! ராஜரிஷி ஜனக மாமன்னருக்குப் பிறந்த மகளாயிற்றே * நீ அறிவார்ந்த ரஸனையுடன் பேசுவதில் என்ன வியப்பு இருக்கிறது?" என்று கலகலப்

* சீதை, ஜனகர் உழுத மண்ணின் சாலில் கண்டெடுத்து வளர்க்கப்பட்டவள். சீதையை வளர்க்கத் தொடங்கிய பிறகு, ஜனகருக்கு, ஊர்மிளை என்ற ஒரே மகள் பிறந்தாள். ஜனகரின் தம்பி குசத்துவனுக்கு மாண்டவி, சுருத கீர்த்தி என்ற பெண்கள் பிறந்தார்கள்.


அய்க்கண்

பாகச் சிரித்தான் கோசல மன்னன்.

அவனுடைய பாராட்டைக் கேட்டு மெல்ல நாணி முகஞ்சிவந்தவளாய், சுற்றும் முற்றும் பார்த்தாள் இலக்குவன் தேவி.

நிலா முற்றத்தில் அரச குடும்பத்தினர் எல்லோரும் கூடியிருந்து பேசிப் பாடி மகிழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஆரவாரம், சரயூ நதியின் நீரோட்ட ஓசையின் பின்னணியோடு சிறிது தூரத்தில் ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது.

"அரசே! நீங்கள் நாடு திரும்பி முடிசூட்டு விழா நடந்து, நேற்று வரை இலங்கை, கிஷ்கிந்தை முதலான பல நாட்டு அரசர்களும் பரிவாரங்களும் சூழ, வீற்றிருந்த உங்களைத் தனியே தரிசிக்கவே முடியவில்லை. அவர்கள் எல்லோரும் விடைபெற்றுச் சென்ற பிறகு, இப்போதுதான் உங்களிடம் தனியே பேச முடிகிறது. அமைச்சரிடம் ஆலோசனை முடித்த பிறகு, நிலாமுற்றத்திற்கு வருவீர்கள் என்ற நம்பிக்கையில்தான், இங்கே வழியில் நான் நின்று கொண்டிருக்கிறேன்..." என்று மெல்லிய குரலில் சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள் ஊர்மிளை.

அவன் முகத்தை ஏறிட்டுப் பார்த்தான் மன்னன் :

"என்னிடம் ஏதாவது பேச வேண்டுமா? வா, அதோ விருந்தினர் மண்டபத்தில் போய்ப் பேசலாம்..." என்று பக்கத்திலிருந்த மண்டபத்திற்குள் போய், ஓர் ஆசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டான்.

"அரசே! உங்களிடம் ஒரு கேள்வி கேட்க வேண்டும் என்று நெடுநாட்களாகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்" என்று அவள் அழுத்தமான குரலில், பேச்சைத் தொடங்கியதும், இராமன் சட்டென்று நிமிர்ந்து கொண்டான்.

வாழ்த்து மடலில் சென்டைத் தடவி அனுப்பினால், பெறுபவர் அந்தக் கவரைப் பிரித்தவுடன் நல்ல மணம் வீசும்.

- பிருந்தா இரமணி.



'இந்தப் பெண்ணிடமிருந்து என்ன கேள்வி வெடிக்குமோ?' என்று நெஞ்சுக்குள் ஓர் உதறல்.

"சீதாப்பிராட்டிக்கு ஏன் அக்னிப் பரீட்சை வைத்தீர்கள்?" என்று நேரடியாகக் கேட்டாள் ஊர்மிளை.

அந்தக் கேள்வியின் கடுமையை, தன் இயல்பான புன்முறுவலால் சமனப்படுத்த முயன்றவனாய் மெல்லச் சிரித்தான் இராமன்.

"ஊர்மிளா! இந்தக் கேள்விக்கு, என்ன பதில் என்று எல்லோருக்கும் தெரியும்" என்று தொடங்கி நிறுத்தினான் அவன்.

"ஆனால் - யாருமே உங்களிடம் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்கவில்லை என்றும் எனக்குத் தெரியும்... விண்ணுலகத்திலிருந்து வந்த தசரத மாமன்னர் கூட, தாமே இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டுப் பதில் சொல்லிக் கொண்டாரே தவிர, யாருமே உங்களை நேருக்கு நேர் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்கவில்லை..." என்ற ஊர்மிளையின் பேச்சில் ஒவ்வொரு சொல்லும் இறுக்கமான உச்சரிப்புகளாக ஒலித்தன.

நீண்ட இருக்கையிலே, தன் உடலை நன்றாகப் பதித்துக் கொண்டவனாய், விளக்கமாகப் பேசத் தொடங்கினான் சீதாராமன் :

"ஊர்மிளா! ஒரு மன்னன் மட்டுமல்ல - அவனுடைய மனைவியும் ஒழுக்கத்தில் சந்தேகத்திற்கு அப்பாற்பட்டவளாக இருக்க வேண்டும் என்பது, என் அரசியல் கொள்கை. மன்னன் என்பவன், மக்களுக்குத் தலைவன் மட்டுமல்ல - மக்களுக்குத் தாய் தந்தை, தோழன், ஆசிரியன், வழிகாட்டி, தெய்வம் எல்லாம்..."

"தெரியும்... தசரத மன்னர், அப்படித்தான் தன்னைக் கருதிக் கொண்டு ஆட்சி செய்கிறார் என்று என் தந்தை என்னிடம் அடிக்கடி சொல்லிப் பாராட்டியிருக்கிறார்..." என்று முகமெல்லாம் பெருமை மிளிரக் குறுக்கிட்டுச் சொன்னாள் மருமகள்.

"ஒரு மன்னனுக்கு வீரமும் அறிவும் மட்டுமல்ல - அன்பும் கருணையும் முக்கியம். மக்களிடமிருந்து விலகிப் போய் உயர்ந்த அரியாசனத்தில் வீற்றிருப்பதை விட, மக்களின் எளிய இதயங்களில் குடியிருப்பவனே, ஆதர்ஸ மன்னன்..." என்று தொடர்ந்து பேசினான் இராமன்.

"நீங்கள் இளவரசராக இருந்த சமயத்திலும், அரச குடும்பத்தினர் என்ற கர்வம் இல்லாமல், தெருக்களில் எதிரே வருகின்ற மக்களை நெருங்கி, அன்போடு பேசி, பரிவோடு

வடை தட்டும் போது, உள்ளே ஒரு பனீர் துண்டை வைத்து மாவால் மூடி, எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுத்தால் வடை வித்தியாசமான ருசியுடன் இருக்கும்.

- மூ. சுலைஹா உம்மாள்.



விசாரிப்பீர்கள் என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்..." என்று உளமார ஆமோதித்தான் கொழுந்தி.

"அப்படிப்பட்ட மன்னனின் மனைவி, இலங்கையில் கொடிய அரக்கனின் அசோக வனத்தில் பல மாதங்கள் தங்கியிருந்த போது, அவள் எப்படி இருந்தாளோ என்று என் குடிமக்களில் யாராவது சந்தேகப்பட்டா..." என்று இராமன் தொடர்ந்ததுமே, படபடப்புடன் குறுக்கிட்டாள் ஊர்மிளை.

"இல்லை... சீதாபிராட்டியை அறிந்த குடிமக்கள், நிச்சயமாக அப்படிச் சந்தேகப்பட மாட்டார்கள்.. அது இருக்கட்டும் - நீங்கள் அக்னிப் பரீட்சை நடத்திய இலங்கையிலே, அயோத்தி நகரக் குடிமக்கள் யாருமே இல்லையே, சந்தேகப்பட...?" என்று ஊர்மிளை, நறுக் என்று குறுக்குக் கேள்வி எழுப்பியதும், இராமன் தடுமாறிப் போனான்.

"இலங்கையிலே, சீதையை ஏற்றுக் கொண்டபோதே, அக்னிப் பரீட்சை நடத்தி விட்டார் மன்னர் என்று, இங்கு வரும்போது சொல்லலாம், இல்லையா?" என்று தட்டுத் தடுமாறிச் சமாளித்தான் மன்னன்.

"இல்லை... இந்தச் சமாதானத்தில் நான் திருப்தியடைய மாட்டேன்... அரசே! என் கேள்வி இன்னும் அப்படியே இருக்கிறது" என்று அழுத்தந்திருத்தமாக வலியுறுத்தியபடி, நின்று கொண்டிருந்தாள் ஊர்மிளை.

அவளது இறுகியிருந்த முகத்தை நோக்கியபடி சிந்தனையில் மூழ்கியிருந்தான் இராமன்.

"அரசே! நீங்கள் சாதாரண மானிடனை விட, சாதாரண மன்னரை விட, எவ்வளவோ உயர்ந்தவர் என்று எனக்குத் தெரியும்... என் தந்தை ஜனகரிடம், சந்நியாச அம்சம் கலந்திருப்பது போல, உங்களிடம் தெய்வாம்சம் இணைந்திருக்கிறது என்பதை நான் உணர்வேன். ஆகவே நீங்கள், ஒரு சாதாரண மன்னராக, என் தமக்கைக்கு அக்னிச் சோதனை நடத்தவில்லை. அதற்கு வேறு காரணம் - அல்லது காரணங்கள் - இருக்கின்றன..." என்று அழுத்தமான குரலில் சொல்லி, அவன் முகத்தில் தன் தீர்க்கமான பார்வையைக் குவித்தபடி நின்று கொண்டிருந்தாள் ஊர்மிளை...

முன்பு ஒருமுறை - அவள் கேட்ட ஒரு கேள்வி, இப்படித்தான் இராமனை உலுக்கி விட்டது! சாதாரண உலுக்கல் அல்ல - ஏறத்தாழ பதினான்கு ஆண்டுகளாக அவனை உலுக்கிக் கொண்டிருந்தது அந்தக் கேள்வி...

அன்றும், இதே போல் முழு நிலவு நாள் தான் : சித்ரகூட ஆசிரமத்தின் பசுமையான சூழலில் வெள்ளிய ஒளியை உமிழ்ந்தபடி, அமைதியாக, அயோத்தி நகர்ப் பரிவாரங்களின் மேல் படிந்திருந்தது நிலவு.

கேகய நாடு சென்றிருந்த பரதன், அயோத்திக்குத் திரும்பி வந்து, தனக்காகக் கைகேயி வாங்கி வைத்திருந்த அரச பதவியை உதறித் தள்ளிவிட்டு, இறந்த தந்தைக்கு ஈமக் கடன் செய்யும் உரிமையையும் இழந்த வேதனைக்குள்ளாகி, கானகம் சென்ற இராமனை மீட்டு நகரத்துக்குக் கூட்டி வந்து அரசனாக்கும் எண்ணத்தில், வசிஷ்ட முனிவர், அமைச்சர்கள், அரச குடும்பத்தினர், நாற்பெரும் படை வீரர்கள், பொது மக்கள் உடன் வர, அண்ணனைத் தேடி வந்தான்.

பரதன், படைகளுடன் சித்ரகூட மலையை நோக்கி வருவதைப் பார்த்த இலக்குவன், வழக்கம் போல் சினத்தின் சிகரத்தில் ஏறி நின்றான் :

"காட்டுக்குப் போன பிறகும் நம்மைத் தொடர்ந்து வந்து அழிக்க நினைக்கும் கைகேயி மகனையும் படைகளையும் அழிப்பேன்...!" என்று வீராவேசமாகப் பொங்கிய தம்பியை அமைதிப்படுத்தினான் இராமன் :

"நீ என்னிடம் வைத்திருக்கும் அளவற்ற அன்பால், என் எதிரில் வருபவர்களெல்லாம், எதிரிகளாக உன் கண்களுக்குத் தோன்றுகிறார்கள். பரதன் நம்மோடு போரிட வரவில்லை. தனக்குக் கிடைத்த



குலோப்ஜாமுன் செய்யும் மாவை உருட்டி நடுவே பள்ளம் செய்து சிறிது கோவாவை வைத்து மறுபடியும் மூடி உருண்டைகளாக்கினேன். வழக்கம் போல் பொரித்தெடுத்து ஜீராவில் ஊறப் போட்டேன். பிள்ளைகள் விரும்பிச் சுவைத்தார்கள்.

- ஜீ. அருள்ராணி.

அரசுரிமையை, என்னிடம் கொடுத்து அழைத்துப் போக வருகிறான்." என்று தெரிவித்தான் அண்ணன்.

அரச உடை இல்லாமல், புழுதி படிந்த உடலோடும் சடாமுடியோடும் வாடிய முகத்தினனாக வந்து நின்ற பரதனைப் பார்த்து இலக்குவன் நெகிழ்ந்து போனான்

தந்தை இறந்த செய்தி, இராமனைச் சோக வெள்ளத்தில் ஆழ்த்தியது. சித்ரகூட ஆசிரமத்திலேயே, அரசத் தாய்மார்கள், வசிஷ்ட முனிவர், அமைச்சர்கள் சூழ்ந்திருக்க, தந்தைக்குச் செய்ய வேண்டிய ஈமக் கடன்களையும் செய்தான் இராமன்.

குடும்பத்தினர் எல்லோரும் அழுது புலம்பிப் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது, இரவுப் பொழுதாகி விட்டது. அனைவரும் ஆசிரமத்திலேயே தங்கி உறங்கினார்கள்...

இராமனுக்கு மட்டும் அப்போது உறக்கம் வராமல், நெஞ்சில் கவலை உசுப்பிக் கொண்டிருந்தது.

மறுநாள் விடிந்ததும், பரதன் தன்னுடைய அரசுரிமையை வழங்கி, நாட்டுக்குத் திரும்பக் கட்டாயப்படுத்துவான் என்று இராமனுக்குத் தெரியும். தந்தை சொல்லுக்காக வனவாசம் மேற்கொண்டிருக்கும் இராமன், எவ்வாறு தம்பி பரதனைச் சமாதானப்படுத்தி அயோத்திக்கு அனுப்பி வைப்பது என்று நெடுநேரமாக யோசித்துக் கொண்டே, மெல்ல நடந்து போய், தூரத்தே ஓர் ஆலமரத்தடியில் உட்கார்ந்தான்.

அப்போது அவனை நோக்கி ஓர் இளம்

பெண் வருவதைப் பார்த்துத் திடுக்கிட்டுப் போனான் அவன்.

நிலா வெளிச்சத்தில் அந்தப் பெண், இலக்குவனின் தேவி ஊர்மிளை என்று புலனாகியதும், இராமன் மேலும் திடுக்கிட்டுப் போனான் :

"ஊர்மிளா..! நீ எப்படி... இந்த நேரத்தில்... இங்கே வந்தாய்? தூங்கவில்லையா?" என்று பரிவோடு கேட்டான் அவன்.

முகமெல்லாம் துயரம் அழுததமாய்ப் பதிந்து, விழிகளில் ஈரம் காயாமல் இன்னும் நனைந்திருக்க, வாடிய பகங்கொடியாய் அவன் எதிரே நின்றாள் ஊர்மிளை.

"இன்று ஒருநாள் தூங்கவிட்டால் என்ன, இனிமேல் பதிநான்கு ஆண்டுகள் தூங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டியவள்தானே?" என்று உடைந்த குரலில் ஒலித்த அவளுடைய பேச்சின் அவலம், இராமனின் உள்ளத்தில் தீயாய்ச் சுட்டது.

"ஊர்மிளா!" என்று மேலே தொடர்ந்து பேச வாயில்லாதவனாய், அவளது சோர்ந்த முகத்தைப் பார்த்தபடி இருந்தான் அவன்.

"அரசே!... நீங்கள் வனவாசம் மேற்கொண்டபோது, சீதாப்பிராட்டியையும் அழைத்துச் சென்றீர்களே, அதே போல் உங்கள் தம்பியும் ஏன் என்னை அழைத்துச் செல்லவில்லை?" என்று அழுத்தமாக ஊர்மிளா வினா தொடுத்ததும், இராமன் திணறிப் போய் விட்டான்.

"நானாக, சீதையை அழைத்து வரவில்லை. நான் கானகம் புறப்பட்டபோது அவளை, வரவேண்டாம் என்றுதான் சொன்னேன். 'காட்டில் நீ மிகவும் துன்பப் படுவாய்; எனக்கும் துன்பம் ஏற்படுத்துவாய்' என்று தடுத்தேன் நான். ஆனால் அவள் கேட்கவில்லை. நீங்கள் இருக்கும் இடம்தான், எனக்கு அயோத்தி' என்று சொல்லி என் பின்னாலேயே வந்து விட்டாள்...' என்று இராமன் விளக்கியதும், சட்டென்று குறுக்கிட்டாள் கொழுந்தி.

"அதுபோல் - எனக்கும் நின் பிரிவினும் சுடுமோ பெருங்காடு?' என்று கேட்டு விட்டு, கணவரின் பின்னால் வரத் தெரியாதா?" என்று அவள் வெய்துயிர்ப்புடன் வினவியதும், இராமனுக்கு என்ன பதில் சொல்வதென்று தெரியவில்லை.

இலக்குவனோடு காட்டுக்கு வர ஊர்மிளை விரும்பவில்லை - அல்லது வரவிருந்த அவளைச் சமாதானப்படுத்தி நிறுத்தி வைத்து வந்து விட்டான் இலக்குவன் என்றுதான் இராமன் இதுவரை நினைத்துக்

கொண்டிருந்தான். ஆகையால், இப்போது இப்படி ஒரு கேள்வியை ஊர்மிளை கேட்டபோது, இராமனுக்குத் திகைப்பாகி விட்டது :

''அப்படியென்றால், காட்டுக்குப் போவது பற்றி இலக்குவன், உன்னிடம் சொல்லவேயில்லையா?''

''என்னைப் பார்க்கவே வரவில்லை, அரசே!... அவர் அப்படி வராததிலும், சொல்லாததிலும் எனக்கு வியப்பு இல்லை. ஏனென்றால், அவரைப் பொறுத்தவரையில், அவருக்கென்று தனி முகவரி இல்லை : 'இராமபிரானின் தம்பி' என்ற முகவரி மட்டும்தான் அவருக்கு... அவரைக் கேட்டால், 'என்னைப் பெற்ற தாயும் தந்தையும் குருவும் தெய்வமும் - எல்லாம் என் அண்ணன்தான்' என்பார்... என்னைக் கேட்டால் - 'அவருக்கு மனைவியும் நீங்கள்தான்' என்பேன்... அரசே! அவருக்கு நான் எப்படி மனைவியானேன்? தமக்கை சீதை, உங்களுக்கு மனைவியானாள். ஆகையால், தங்கை ஊர்மிளை, உங்கள் தம்பிக்கு மனைவியானாள். என் தங்கைகள் மாண்டவியும், சுருத கீர்த்தியும், உங்கள் தம்பிகளுக்கு மனைவியரானார்கள் - அப்படித்தானே எங்கள் திருமணங்கள் நடைபெற்றன...?

அண்ணலும் நோக்கி, அவளும் நோக்கி, கண்ணொடு கண் இணை கவ்வி, உணர்வு ஒன்றிட, நீங்கள் காதலித்த பிறகு, திருமணம் செய்து கொண்டீர்கள். ஆனால், நான் திருமணம் செய்து கொண்ட பிறகு, காதலிக்கிறேன், அவ்வளவுதான் வித்தியாசம்! ஆனாலும், என் கணவருக்கு நீங்கள்தான், முதல் மனைவி என்பது எனக்குத் தெரியும்...'' என்று, உள்ளிருந்து பொங்கி வரும் வேதனை உணர்வுகளைப் பெருமூச்சில் மடைமாற்றிக் கொண்டு, நிதானமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தாள் ஊர்மிளை.

அவளுடைய குரலில் கதியாக இழைந்த ஆதங்கம், இராமனுடைய இதயத்தைக் கூர் வாளாய் அறுத்தது. அவளது கருத்தை மறுக்க முடியாவிட்டாலும், தம்பிக்காகப் பரிந்து பேச முற்பட்டான் அவன்.

''அப்படியில்லை, ஊர்மிளா! உன்னைச் சந்தித்து வனவாசம் பற்றிச் சொல்லத்தான், உன் அரண்மனைக்கு இலக்குவன் வந்தான். அங்கே தாய் சுமித்திரை அவனைப் பார்த்ததும், நீ உடனே அண்ணனோடு காட்டுக்குப் புறப்படு. தம்பி என்ற உறவில் போகாதே. வேலைக்காரன் போல் அவனுக்குப் பணி செய்யப் போ' என்று கட்டளையிட்டு விட்டாள். அதனால்தான், உன்னை அழைத்துச் செல்வது பற்றி அவன் யோசிக்கவில்லை என்று நினைக்கிறேன்...''

''அந்தக் கட்டளை, தாய் என்ற உறவில், அவர்களது விருப்பம், ஒரு தாய், தன் மகன்களைப் பற்றிக் கவலைப்பட்ட அளவு, மருமகளைப் பற்றி நினைக்கவில்லை என்பது வியப்பு இல்லை. ஆனால், என் கேள்வி - எல்லோருக்கும் தாய் போன்ற நீங்கள், என்ன செய்தீர்கள்? அயோத்தியின் குடிமக்களுக்கு மட்டுமல்ல - அரண்மனையில் இருப்பவர்களுக்கும் நீங்கள்தான் அரசர். நகரிலே, தெருவில் போவோரிடமெல்லாம் 'உங்கள் மனைவி மக்கள் நலமாயிருக்கிறார்களா? உங்களுக்கு ஏதாவது குறை உண்டா?' என்று அக்கறையோடு விசாரிக்கின்ற நீங்கள், உங்கள் அரண்மனையில் இருக்கின்ற கொழுந்தியிடம், 'உனக்கு ஏதாவது குறையிருக்கிறதா?' என்று கேட்டீர்களா?''



முப்பது வயது வரைதான் எலும்புகள் உறுதியடைவது தொடரும். 30-லிருந்து 45 வரை எந்த மாற்றமும் இராது. 45 முதல் க்ஷீணம் தொடங்கும். எலும்புகள் உறுதி பெற அன்றாடம் 500 மில்லி கிராம் கால்சியம் தேவை. கீரைகள், பருப்பு வகைகள், 2, 3 தம்ளர் ஏடு நீக்கிய பாலை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் இதைப் பெறலாம். உடம்பு பருத்து விடும் என்று பலர் இளமையில் பாலைத் தவிர்ப்பதே முதுமையில் ஆஸ்டியோபொராசிஸ் என்னும் எலும்பு அடர்த்திக் குறைவு வரக் காரணமாகிறது. கீழே சாதாரணமாக விழுந்தாலே முறிவு ஏற்படும் சாத்தியமும் அதிகமாகிறது. - அ. ஷண்முகசுந்தரம்.



அமைதியான பாண்டிச்சேரியை அனுபவியுங்கள். துயரமில்லாமல் சுலபமாக ஓய்வெடுப்பது எப்படி என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்: பாண்டிச்சேரி சுற்றுலா:
தொலைபேசி: 91-413-2334575/2333590/2330532. ஃபேக்ஸ்: 91-413-2330532.
இ-மெயில்: e_pttdc@sify.com இணைய தளம்: www.tourisminpondicherry.com

PEACEFUL
Pondicherry
Give time a break.

அவளுடைய கேள்விகள், இராமனுடைய நெஞ்சுக்குள் அக்னியாஸ்திரங்களாகப் பாய்ந்து தீப்பிழம்புகளாய்ச் சுட்டுக் கொண்டிருந்தன...

"அரசே! வேலைக்காரனோடு வேலைக்காரியும் வருவது, பல வழிகளில் எஜமானருக்கு லாபம்தானே?... அந்த வேலைக்காரி, தனிப்பட்ட முறையில் எஜமானிக்கு அந்தரங்கப் பணியாளாய் இருப்பாளே...?" என்று விரக்திச் சிரிப்பு ஊடாக, மேலும் ஊர்மிளை சொன்னது, இராமனுடைய இதயப் புண்ணை இன்னும் ஆழமாகக் குத்திக் கிழித்தது.

இந்தக் கேள்விகளின் தாக்குதலால் இதயம் நைந்து போன இராமனுக்கு, ஏறத்தாழ பதினான்கு ஆண்டுகளாய் இந்த மன உளைச்சல் வலித்துக் கொண்டே இருந்தது... அதிலும், தனிமையில் இருந்த சீதையை இராவணன் தூக்கிச் சென்ற பிறகு, ஊர்மிளையின் தீர்க்கதரிசனமான பார்வையின் பரிமாணத்தைப் புரிந்து கொண்டான் அவன்...

வனவாசம் முடிந்து, முடிசூட்டு விழா நடைபெற்று, இராமன் அரசனான பிறகு, இப்போது ஊர்மிளை அவனை வழிமறித்துக் கேட்ட கேள்வி, அவனைத் திக்கு முக்காட வைத்தது...

"அயோத்திக்கு வந்ததும், சீதாப்பிராட்டியார் நடந்ததையெல்லாம் என்னிடம் சொல்லி அழுதார்கள். நீங்கள், அவளது கற்பைச் சந்தேகப்பட்டு விட்டீர்கள் என்பதில் பிராட்டிக்கு ஆழ்ந்த வேதனை. ஆனால், நான் உங்களை அப்படி நினைக்கவில்லை. பிராட்டியை அக்னிச் சோதனைக்குள்ளாக்கியதற்கு, வேறு ஏதோ பூடகமான காரணம் அல்லது காரணங்கள் இருக்கின்றன என்பது எனக்குத் தெரியும். அதைத்தான் உங்களிடம் கேட்கிறேன்..." என்று ஊர்மிளை சொன்ன தன் அழுத்தம், அவனைத் தார்மீக நெருக்கடிக்குள் அழுத்தி விட்டது.

அறிவிலும் அனுபவத்திலும் நிறைந்த அந்தப் புத்திசாலிப் பெண்ணை, அலட்சியப்படுத்தி மறுப்பதோ, தவிர்த்து மறைப்பதோ, அவனுக்கு நியாயமாகப்படவில்லை.

இருக்கையில் மெல்ல நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு பேசத் தொடங்கினான் இராமன்.

"ஊர்மிளா! நீ யூகித்தது சரிதான். அந்த அக்னிச் சோதனைக்குப் பின்னே, இரண்டு காரணங்கள் இருக்கின்றன... இரண்டு குற்றவாளிகளுக்குத் தண்டனை கொடுக்க வேண்டும். ஒருவருக்கு, குற்றச்சாட்டு - மறைமுகம் : மற்றவருக்கு, தண்டனை - மறைமுகம்... புரிகிறதா?" அவன் கேட்ட நுட்பமானக் கேள்வியின் அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொண்டு, அந்தப் பெண் இசைவாய்த் தலையசைத்ததும், அவளது அறிவுப் பரிமாணத்தை உணர்ந்து மேலும் வியப்புக்குள்ளானான் அவன்.

"ஓர் ஆணுக்கோ அல்லது பெண்ணுக்கோ, சந்தேகம் என்பது எவ்வளவு கொடுமையான பழி என்பதை, சீதைக்குப் புரிய வைக்க வேண்டும் என்று நினைத்தேன். தன் கற்பை பற்றிச் சந்தேகம் ஏற்பட்டு விட்டதே என்று எப்படி ஓர் உத்தமப் பெண் துடிப்பாளோ, அப்படித்தான், தன் ஒழுக்கத்தைப் பற்றிச் சந்தேகம் ஏற்பட்டு விட்டதே என்று ஓர் உத்தம ஆணும் துடித்துப் போவான். மாயமான் கூவிய அபயக் குரல் கேட்டு, உடனே என்னைத் தேடி ஓடாமல், சீதைக்குப் பாதுகாப்பாக நின்று கொண்டிருந்த இலக்குவனைப் பார்த்து, அவள் எவ்வளவு கொடிய வார்த்தைகள் கூறினாள், தெரியுமா?" என்று விழிகளில் சினத்தின் வண்ணம் அழுத்தமாய்ப் படிய, ஆத்திரத்தில் உதடுகள் துடிக்கக் கேட்டான் இராமன்.

இலக்குவன் மீது அவன் எவ்வளவு பாசமும் அன்பும் வைத்திருந்தால், இத்தனை

பாசிப் பருப்பை வேகவைத்து ஏலப் பொடி வெல்லம் கலந்து மசித்து உருண்டைகளாக்கினேன். மைதாவைக் கரைத்து இந்த பாசிப் பருப்பு உருண்டைகளை முக்கி எடுத்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தேன். சுவையான பலகார மானது. இதே கலவையைக் கெட்டியாக மைதா மாவுடன் கலந்து இனிப்பு தோசை வார்க்கலாம். இதனுடன் ஒரு வாழைப் பழமும் சேர்த்துக் கொள்ள ருசி அதிகப்படும்.

- ஜி. அருள்ராணி.



காலம் கழித்த பிறகும், அமைதியே உருவான இராமனுக்கு இவ்வளவு ஆத்திரம் பொங்கிக் குமுறும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு பிரமித்தான் ஊர்மிளை.

"தெரியும்... இளையபிரான் மீது, தான் கொண்ட சந்தேகம் எத்தகைய கொடிய பழி என்பதை, பின்பு பல தடவை நினைத்து வேதனைப்பட்டிருக்கிறாள் சீதாப்பிராட்டி. அந்தப் பாவத்திற்குப் பரிகாரமாகத்தான், எந்த இளையபிரானின் உள்ளத்தைத் தீயினும் கொடிய வார்த்தைகளால் சுட்டு வடு உண்டாக்கினாரோ, அந்த இளைய பிரானையே அக்னிச் சோதனைக்கான தீயை மூட்டும்படி கேட்டுக் கொண்டாள்" என்று தமக்கைக்காகக் கசிந்த கண்களின் ஈரத்தை மெல்லிய விரல்களால் துடைத்துக் கொண்டாள்.

"இரண்டாவதாக இன்னொருவருக்கு மறைமுகத் தண்டனை என்றீர்களே, அது யார்?" என்று ஆர்வம் துடிக்கத் தொடர்ந்து கேட்டாள் அவள்.

"இரண்டாவது ஆள், அந்த இலக்குவனின் அண்ணன்தான்!" என்று முகத்தில் புன்முறுவல் பொலிய இராமன் நிதானமாகச் சொன்னதும், திடுக்கிட்டுப் போய் விட்டாள் ஊர்மிளை.

"ஆமாம்... ஊர்மிளா! உன் விஷயத்தில் தவறு செய்த எனக்கும் தண்டனை வேண்டாமா...? உன் கணவனைப் பிரிந்து பதினான்கு ஆண்டுகள் தனித்திருந்தது, சாதாரண விஷயமா? அந்தப் பிரிவுக்கு நானும் ஒரு காரணம்தானே? சில மாதங்கள், நானும் சீதையும் பிரிந்திருந்ததற்குள் எவ்வளவு துன்பம், சோகம், விரகம், தாபம் என்று துடித்துப் போய் விட்டோம்? பதினான்கு ஆண்டுக் காலம், கணவனைப் பிரிந்து, தனிமைத் துயரில் வாடும்படி ஓர் இளம் பெண்ணுக்கு நான் செய்த பாவத்துக்கு எனக்குத் தண்டனை வேண்டாமா?" என்று தழுதழுத்த குரலில் கழிவிரக்கம் கண்ணீராய்க் கசிய நெகிழ்ச்சியுடன் கேட்டான் இராமன்.

அவனுடைய பேச்சின் பொருள், முற்றிலுமாகப் புரியாத நிலையில், அவனை ஏறிட்டுப் பார்த்தபடி நின்றாள் ஊர்மிளை.

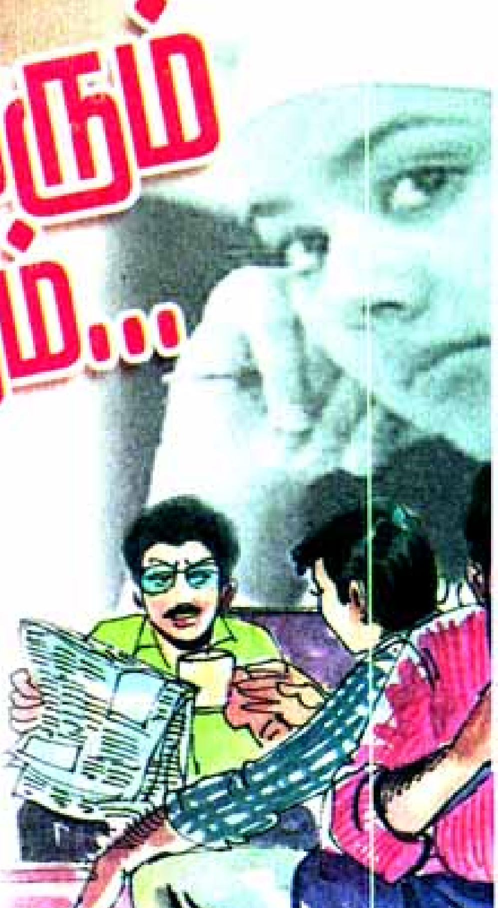
"ஊர்மிளா! உன் விஷயத்தில் நான் செய்த பாவத்துக்கு, நேரடியாகத் தண்டனையை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத சூழ்நிலை எனக்கு. ஆகவேதான், எனக்கு நானே மறைமுகமான தண்டனை விதித்துக் கொண்டேன். 'ஆதர்ஸ புருஷனான இராமனா இப்படி அக்னிச் சோதனை நடத்தினான்?' என்று நீ மட்டுமல்ல - நெஞ்சினால் பிழை செய்யாத அன்னை என்று என்னால் விமோசனம் அளிக்கப்பட்ட அகலிகை மட்டுமல்ல - காலங்காலமாக, இந்த மண்ணில் வாழும் பெண்கள், புருவத்தை உயர்த்தி என்னைப் பார்ப்பார்களே, அந்தத் தண்டனை எனக்கு வேண்டும். 'இராமபிரானாக இருந்தாலும், அவன் இப்படிச் செய்தது தவறுதான்' என்று கைநீட்டிக் குற்றம்சாட்டும் போது, இராமனின் குணச்சித்திரம் சற்றே தாழ்ந்து விடுமல்லவா? - அந்தத் தாழ்வு, எனக்கு மறைமுகமான தண்டனை, ஊர்மிளா!" என்று நிச்சலனமாக, அழுத்தமான சொற்களில் பிரகடனம் செய்த அந்த யுக புருஷனின் பௌருஷத்தைத் தரிசித்து மெய்சிலிர்க்க நின்றாள் ஊர்மிளா.

இராமனுக்குப் பின்னணியில் காட்சியளித்த - வானில் நிலைகொண்டிருந்த முழுநிலவில் படிந்திருந்த களங்கம், அந்த அழகின் பூர்ணத்துவத்திற்கு மேலும் பொலிவு அளிப்பதை, மீண்டும் நிதர்ஸனமாகக் கண்டாள் அவள்...

தயிர்ப் பச்சடிக்குத் தேங்காய் தேவையில்லை. எண்ணெயில் கடுகு, பச்சை மிளகாய் தாளித்து 2 அல்லது 3 தக்காளியை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வதக்கவும். தண்ணீர் விட வேண்டாம். வதக்கும் போது தக்காளி, தண்ணீர் விட்டுக் கொள்ளும். குழம்பு போல் கெட்டியானபின் சிறிது ஆறியவுடன், தயிர் விட்டு நன்கு கலக்கி கொத்துமல்லித் தழைகளைத் தூவவும். வெண் பொங்கல், அரிசி உப்புமாவிற்கு மிகவும் பொருத்தமான 'கொலஸ்ட்ரால் ஃப்ரீ' பச்சடி. - நிர்மலா.



கானல் நீரும் ஒரு மானும்...



4

தீபாவின் குழப்பமான பார்வையைக் கண்டதும் அவள் ஸ்கூட்டரிலிருந்து இறங்கினாள். கறுப்புக் கண்ணாடியைக் கழற்றி கழுத்து விளிம்பில் அபத்திரமாய் மாட்டிக் கொண்டு, "என்னடி, என்னைத் தெரியலையா?" என்று அவள் மறுபடி சிரித்ததும், "நந்தினி?" என்றாள் சந்தேகமாய்.

அந்தப் பெண் அவளுடைய தோளில் பலமாய்த் தட்டினாள், "நல்லவேளை, எங்க என்னைத் தெரியலைன்னு சொல்லிடுவியோன்னு பயந்துட்டேன்" என்றபடி அவளை இறுக்கமாய்க் கட்டி அணைத்துக் கொண்ட போது தீபாவுக்கு மிகச் சங்கடமாய் இருந்தது. அக்கம் பக்கத்தவர்கள் எல்லோரும் அவர்களையே அதிசயம் போல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

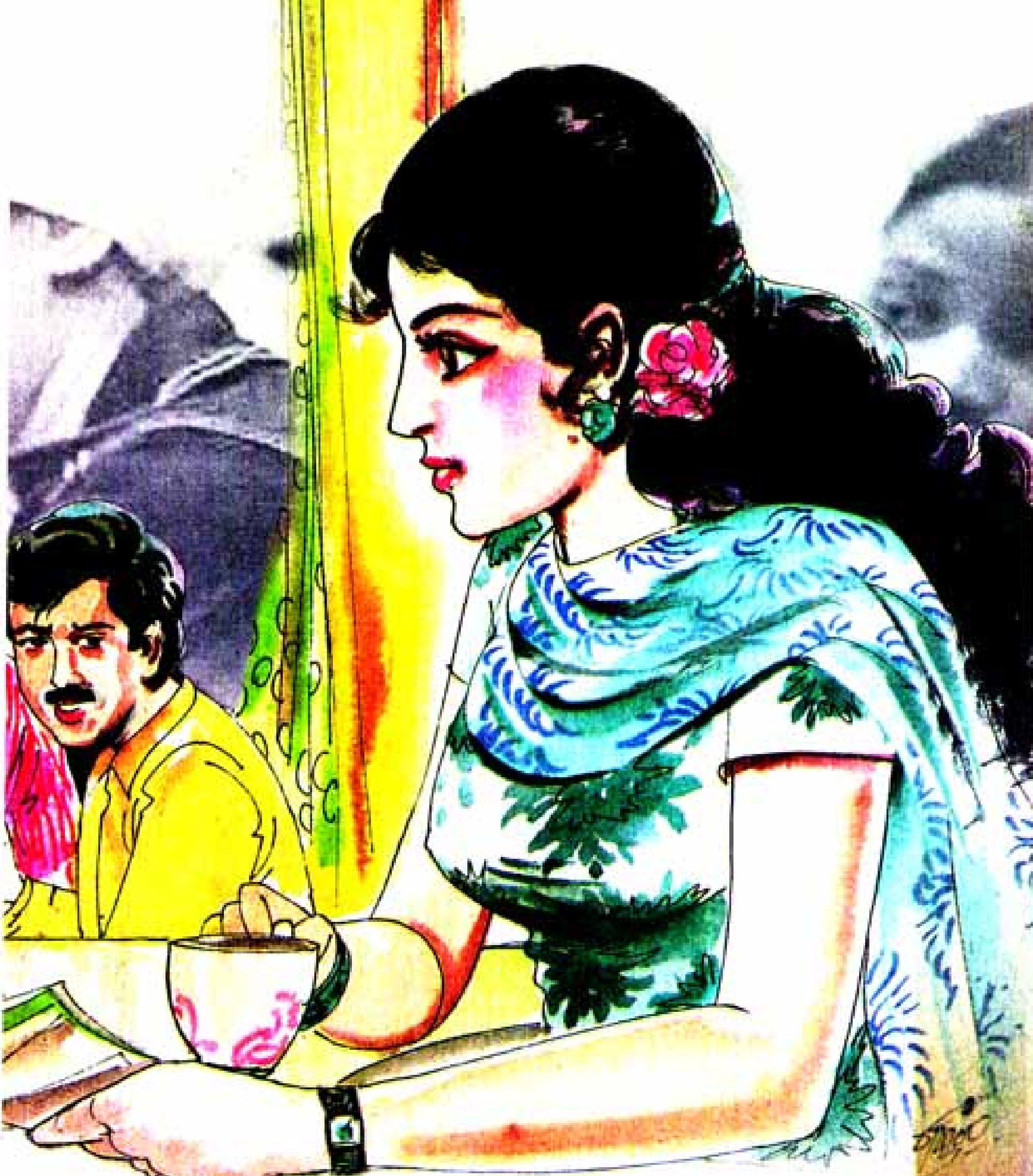
ஒருவழியாய் நந்தினி விலகிக் கொண்டதும் தீபா கைப்பையைச் சரியாய் மாட்டிக் கொண்டாள். அதற்குள், "என்னடி பண்றே இங்கே?" என்றாள் நந்தினி. அவள் முகத்தின் ஒவ்வொரு அங்குலமும் குழந்தை போல் பளபளத்து சிரித்துக் கொண்டிருந்தது. காதில் மாட்டியிருந்த இதயவடிவ புறாக்கள் காற்றோடு சேர்ந்து நாட்டியமாடப் பறந்தன.

"பஸ் ஸ்டாப்ல வேறென்ன செய்வாங்க? பஸ்ஸுக்காக வெயிட் பண்றேன்" தீபாவுக்கும் நெடுநாளைக்குப் பிறகு பழைய உற்சாகம் திரும்பிக் கொண்டிருந்தது. எப்போதோ பள்ளி நாட்களில் பார்த்த சிநேகிதியை மீண்டும் சந்தித்தது காரணமில்லாத சந்தோஷமாய்ப் பொங்கியது.

நந்தினி அந்தப் பேருந்து நிறுத்தத்தைப் புதிது போல் திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்தாள், "ஏன் இன்னும் பஸ் வரலை?" என்றாள் தொடர்ந்து.

"நாம நினைச்ச நேரத்துக்கு வருமா? அரைமணி நேரமாவது ஆகும்." தீபா வாட்ச்சைப் பார்த்தபடி சொன்னதும் நந்தினி திடுக்கிட்டவள் போல் நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொண்டாள், "மை குட்னஸ், இப்படி டெய்லி காலையில அரைமணி நேரம், ஈவினிங் அரை மணி நேரம் பஸ்ஸுக்காக வெயிட் பண்றியா தீபா?" என்றாள்.

அவளுடைய திகைப்பு தீபாவுக்கு வினோதமாய் இருந்தது. ஒருமுறை சுற்றி பார்த்துக்



கொண்டு, "ஆமாம் ஏன்?" என்றதும்,

"என்ன தீபா இப்படி சாதாரணமா சொல்றே, டெய்லி ஒரு மணி நேரம் இப்படி வீணாக்கறதுக்கு எப்படி மனசு வருது உனக்கு? எவ்ளோ எனர்ஜி வேஸ்ட், ரிஸோர்ஸஸ் வேஸ்ட்," அவள் பேசப் பேச தீபா சுற்றியிருந்தவர்களை தர்மசங்கடமாய்ப் பார்க்க வேண்டியிருந்தது. "நாம ஒரு காப்பி சாப்டுகிட்டே பேசலாமே நந்தினி" என்றாள் மெதுவாக.

"நம்மளை மாதிரி ப்ரொஃபஷனல்ஸ்க்கு ஒவ்வொரு விநாடியும் எவ்ளோ முக்கியம்

என். சொக்கன்

தெரியுமா? அதை இப்படியெல்லாம் வேஸ்ட் பண்ணக் கூடாதும்மா! அந்த நேரத்தில நாலு புத்தகம் படிக்கலாம், ரெண்டு பேப்பர் எழுதலாம்'' என்றாள் சட்டென்று பேச்சை நிறுத்தி, "ஆமா, நீ என்ன பண்றே? அதைச் சொல்லவே இல்லையே!" என்றாள்.

தீபா அவளுக்குப் பதில் சொல்லாமல், "நீ எப்போ ஸ்டேட்ஸ்லயிருந்து திரும்பி வந்தே?" என்றாள்.

நந்தினி ஒரு விநாடி திகைத்து, "போன வாரம்தான்'' என்றாள் மெல்ல. "உனக்கெப்படி தெரிந்தது?'' என்பது போன்ற முக பாவம்.

தீபா சன்னமாய்ச் சிரித்தாள், "அதான் இப்படியெல்லாம் பேசறே'' என்றாள். ''அரைமணி நேரமெல்லாம் இங்கே சாதாரணமான விஷயம் நந்தினி, அப்படியே அந்த நேரத்தை மிச்சம் பண்ணாலும் நான் என்ன பெரிசா வெட்டி முறிச்சுடப் போறேன்?" என்றவள் அவளுடைய வேலையைப் பற்றிச் சொன்னாள்.

அவள் பேசி முடிக்கும் வரை நந்தினி பொறுமையாய்க் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள். பின்னர், "நீ பண்றது பெரிய முட்டாள்தனம் தீபா'' என்றாள் அழுத்தமாய்.

"இதோட படிப்பு போதும்ன்னு நீ எப்படி முடிவு பண்ணலாம் தீபா? அப்படி என்ன வயசாயிடுச்சு உனக்கு? எதுக்காக நீ இவ்ளோ சீக்கிரமா வேலைக்கு வரணும்? ஸ்கூல் டேஸ்லயே நீ ரொம்ப ஷார்ப்பான ஸ்டுடென்ட், உன்னோட திறமைக்கு இந் நேரம் நீ அமெரிக்காவில எம்.எஸ்ஸோ, இல்லை, இந்தியாவில ஐ.ஏ.எஸ்ஸோ படிச்சிட்டிருப்பேன்னு நினைச்சேன், நீ என்னடான்னா இப்படி வெட்டி ரிசப்ஷனிஸ்ட் உத்யோகத்தில முடங்கிக் கிடக்கிறே!'' அவள் சொன்னவிதமும், 'வெட்டி' என்று முடிவு கட்டிய அவசர வார்த்தையும் தீபாவை உறுத்தியது. மேல் விவாதத்துக்குத் தயாரில்லாமல் தலையைக் குனிந்து கொண்டாள். இவளை ஏன்தான் பார்த்தோமோ என்றிருந்தது.

அதைக் கவனிக்காமல் அமெரிக்க நாகரிகம் கற்ற நந்தினி பேசிக் கொண்டு போனாள், "வெறும் டிகிரியெல்லாம் இந்தக் காலத்தில சுத்த வேஸ்ட் தீபா, நீ பண்ற வேலையெல்லாம் இப்போ வேணும்ன்னா ஜாலியா இருக்கலாம், போதும்ன்னு தோணலாம், ஆனா டௌன் தி கிரேட், நாலு வருஷம் கழிச்சு யோசிச்சுப் பார்த்தேன்னா இதால ஒரு பிரயோஜனமும் இருக்கப் போறதில்லை, பர்ஸனலா உன்கிட்ட எந்த இம்ப்ரூவ்மென்ட்டும் இருக்காது, வேலையும் திரும்பத் திரும்ப அதே மாதிரிதான். சம்பளம் வேணும்ன்னா நானூறு ரூபா கூடியிருக்கும் - நாலு வருஷத்தில நானூறு ரூபாய், மை காட், எவ்ளோ மனுஷ சக்தியை வேஸ்ட் பண்றோம் நாம!'' மீண்டும் நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொண்டாள்.

கடைசியாய் நந்தினி சொல்லி விட்டுப் போன வார்த்தைகள் இன்னும் தீபாவுக்குள் அலைமோதிக் கொண்டிருந்தது. "இப்பவும் ஒண்ணும் கெட்டுப் போயிடலை தீபா, உடனடியா ஒரு நல்ல யுனிவர்சிட்டியா அப்ளை பண்ணி எம்.பி.ஏ. பண்ணு, உன் திறமைக்கு இன்னும் நிறையப் படிக்கலாம், படிச்சு முடிக்கறதுக்குள்ள, நீ இப்ப பார்க்கிற வேலையைப் போல நூறு மடங்கு பெட்டரான வேலையெல்லாம் உன்னைத் தேடி வரும்... நான் விளையாட்டுக்குச் சொல்றேன்னு நினைக்காதே, ஐயாம் ஸீரியஸ், கொஞ்சூண்டு படிப்பு, சின்ன வேலை, சுமாரான சம்பளம், கல்யாணம், புருஷனுக்காக வேலையை விட்டுட்டு குடும்பத்தை, குழந்தைங்களைப் பார்த்துக்கறதுங்கற சின்ன வட்டத்தில அடங்கிப் போயிடாதே தீபா, ப்ளீஸ்!"

தீபாவுக்கு மீண்டும் தலைவலி துவங்கி

பிக்ஸட் பிளேடுள்ள மிக்ஸி ஜாரில் சில சமயங்களில் பிளேடு நகராமல் இறுகிக் கொண்டு விடும். மிக்ஸியில் ஜார் வைத்தால் புஷ்தான் எரியும். அதற்காகக் கடைக்குத் தூக்கிக் கொண்டு ஓட வேண்டாம். பிளேடு முழுகும் அளவுக்கு ஜாரில் வெந்நீர் ஊற்றி ஐந்து நிமிடம் வைத்து விட்டுப் பின்பு நீரைக் கொட்டி விட்டு, பிளேடைக் கையால் சுழற்றவும். பிளேடு நன்றாகச் சுற்றும்.

- சி. இராசலட்சுமி.



நீங்களும் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம்

ஒரு மனிதனுக்கு அயராத உழைப்பு, தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி, தர்ம குணம், இவைகளுடன் அதிர்ஷ்டமும் கூடி நின்றால் தான் வாழ்வில், தொழிலில் வெற்றி பெற முடியும் என்று தனது 19-வருட ஆராய்ச்சியின் மூலம் நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் - புளியம்பட்டிக்கு அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் பிரபல நியூமராலஜி நிபுணர் கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள்.

மேலும் இவர் கூறியதாவது, ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். அதிர்ஷ்டசாலிகள், சாதனையாளர்கள் பிறப்பதில்லை. உருவாக்கப்படுகிறார்கள் என்றார்.

பெயர் மாற்றம் என்பது பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவையில்லை. ஏற்கெனவே இருக்கும் பெயரில் மிகச் சிறிய குறியீடு செய்வதன் மூலம் மிகப் பெரிய வெற்றிகளைப் பெறலாம்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், கணவன் - மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்புகள், திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, படிப்பில் மந்த நிலை, செக்ஸ் கோளாறுகள், புகழ் இல்லாமை, முன்னேற்றத்தடை மேலும் எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அத்தொழில் மிகப் பெரிய இலாபத்தை உருவாக்கித் தரும்.

இந்த அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி வெற்றி பெறலாம். இக்கலை ஒரு விஞ்ஞானமாகும்.

மேலும் இவர் கூறியதாவது, ஆண் - பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும் போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட "மறுமாங்கல்ய பூஜை" அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.



மேலும் இவரிடம் பிரபல அரசியல் புள்ளிகள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், தொழில் அதிபர்கள், வெளிநாட்டினர் பலரும் ஆலோசனை பெற்று வருகிறார்கள்.

இவரது அலுவலகத்தில் ஆலோசனைகளுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்த சிலரிடம் விசாரித்தோம். பெங்களூரிலிருந்து மனைவியுடன் வந்திருந்த மாதவராவ் கூறியது.



நான் கடந்த பல வருடங்களுக்கு முன்பு தொழில் செய்து பல இலட்சங்களை இழந்த நிலையில் ஐயா அவர்களைச் சந்தித்து பெயர் மாற்றம், தொழில் வசியம் செய்து கொண்டேன். இன்று தொழிலில் நல்ல வளர்ச்சி கண்டுள்ளேன். மேலும் ஒரு புதிய தொழிலுக்குப் பெயர் சூட்டத்தான் ஐயா அவர்களைச் சந்திக்க வந்துள்ளேன் என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறினார்.

நியூமராலஜிஸ்ட்
கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்



சென்னையிலிருந்து வந்திருந்த இளவயது தம்பதிகளான சுஜாதா - ராகவன் ஆகியோரிடம் கேட்டோம். அவர்கள் கூறியது, எங்களுக்கு திருமணம் ஆகி 2 வருடங்கள் ஆகிறது. கல்யாணம் ஆன நாளிலிருந்தே பல பிரச்னைகளால் பாதிக்கப்பட்டோம். பண வசதிகள் இருந்தும் மன நிம்மதி இல்லாத நிலையில் என் குடும்ப நண்பர் மூலம் கேள்விப்பட்டு கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களைச் சந்தித்து 'மறுமாங்கல்ய பூஜை' செய்து கொண்டோம். இன்று நல்லபடி மன நிம்மதியோடு இருக்கிறோம். எங்களுக்கு இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு ஆண் குழந்தை பிறந்துள்ளது. அதற்குப் பெயர் சூட்டத்தான் ஆசிரியரைச் சந்திக்க வந்தோம் என்றார்கள் கணவன் - மனைவி இருவரும்.

மேலும், மலேசியாவிலிருந்து வந்திருந்த அப்துல்கரீம் கூறியது, என் மைத்துனர் (என் மனைவியின் அண்ணன்) சொல்லித்தான் நான் இங்கு வந்துள்ளேன். என் மைத்துனரின் ஏற்றுமதித் தொழிலுக்கு ஐயா அவர்கள் பெயர் சூட்டி தொழில் வசியம் செய்து கொடுத்ததினால் இப்போது என் மைத்துனர் பெரும் பணம் சம்பாதித்துள்ளார். எனக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொள்ளும்படி இந்த முகவரி கொடுத்து அனுப்பியுள்ளார் என்று ஆவலாகக் கூறியுள்ளார்.

எண் கணித நிபுணர் கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள பல்வேறு பிரச்னைகளுக்கும் மிக அற்புதமான முறையில் தீர்த்து வைத்து வெற்றி காணச் செய்கிறார்.

இவர் பிரபல இதழ்களில் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளை எழுதியுள்ளார். வானொலி, டி.வி. போன்றவற்றிலும் பல நிகழ்ச்சிகளை நடத்தியுள்ளார். தற்சமயம் பெயரியல் சம்பந்தமாக மிகப்பெரிய ஆராய்ச்சி நூல் ஒன்றையும் எழுதி வருகிறார்.

இவர் எழுதிய "அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்" (இந்நூல் தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கும்) என்ற நூலை தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ. 1,000/- அனுப்புங்கள். இவரின் மற்றுமொரு மகத்தான படைப்பான "வெற்றிக்கு வழி" என்ற நூலை தபால் மூலம் பெற ரூ. 1050/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் 73 U.S. டாலர் அனுப்புங்கள்.

இவரது அலுவலகத்திற்கு புதன், வியாழன் ஆகிய இருநாட்கள் விடுமுறை நாட்களாகும்.

அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி நிபுணர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம்,
கணு வக்கரை (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph: (04254) 287258.
Cell: (0) 94430 56366 & 98422 13566

முருங்கைக்காய் பொரியல்!

முருங்கைக்காயை துண்டு துண்டாய் நறுக்கி உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, குழைந்து போகாமல் சரியான பதத்தில் வேகவைத்துக் கொள்ளணும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உ. பருப்பு, கருவேப்பிலை தாளித்து பொடிப் பொடியாய் நறுக்கிய வெங்காயம், சாம்பார்ப் பொடி சேர்க்கணும். வெங்காயம் வதங்கியதும், முருங்கைக்காய், தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கணும்.

- ஜெயா மகாதேவன்.



யது.

அன்றைக்கு வந்திருந்த கொரியர்களை தனித்தனியே பிரித்து வைத்து ஏதும் முக்கியமான கடிதங்கள் உண்டா என்று அவள் தேடிக் கொண்டிருக்கையில் உள்ளேயிருந்து பதினொன்றரை மணி கோஷ்டி வந்தது. "ஹலோ தீபா," எப்போதும் போன்ற உற்சாகத்தை அவர்கள் எல்லோரும் கண்கள் சிரிக்கப் பரிமாறினார்கள், மெத்மெத்தென்று பொங்கிவந்த சோஃபாக்களில் மரம் வெட்டிக் களைத்தவர்கள் போல் பொத்தென்று விழுந்தார்கள், கையிலிருந்த காப்பிக் கோப்பைகளை சரிபண்ணிக் கொண்டு, அவள் ஏதோ மேடையில் அமர்ந்து நீண்ட உரை வாசிக்கப் போவது போல் அவளை ஒரே மாதிரியாய் மேல்நோக்கிச் சிரித்துவிட்டு, தங்களுக்குள் திரும்பிக் கொண்டார்கள்.

ரீபோக் ஷூக்களுக்கு நல்ல தள்ளுபடி வந்திருப்பதாகவும், இன்று மாலையே போய் அள்ளிக் கொண்டு வரவேண்டும் என்றும் அவர்கள் திட்டமிட்டார்கள், போன வாரம் ரிலீசாகியிருந்த ஹிந்திப் படத்தில் ஐஸ்வர்யா ராயை சிலாகித்தார்கள், இன்னுமொரு வெளிநாட்டுக் கம்பெனியில் ஆள் குறைப்புச் செய்தியைப் பேசி உச்சுக் கொட்டினார்கள், ஆஃபீசுக்கு புதிதாய் வந்திருந்த ஒரு பெண்ணைப் பற்றியும் கிசுகிசுப்பாய்ப் பேசிக் கொண்டார்கள், "நீ லேட் மாமு, ஏற்கெனவே சரவணன் அந்தப் பட்சியைக் கொத்திக்கினு பூட்டான்" என்று யாரோ சொல்வது கேட்டது.

"அபத்தமா பேசாதடா, சரவணனுக்கு ஏற்கெனவே கல்யாணம் ஆயிடுச்சு."

முதலில் பேசியவன் புஷ்டியாய்க் குலுங்கிக் குலுங்கிச் சிரித்தான், "எந்த உலகத்திலடா இருக்கே நீ? இப்பவெல்லாம் அது ஒரு ப்ராப்ளமே இல்லை தெரியுமா? இன்னும் தெளிவாச் சொல்லணும்னா, நமக்கெல்லாம் இன்டர்வியூவில கேட்கிற மாதிரி, இந்த விஷயத்தில எக்ஸ்பீரியன்ஸ் இருந்தாத்தான் நல்லதுன்னு பொண்ணுங்களே எதிர்பார்க்கறாங்களாம். அந்தப் பொண்ணும் நம்ம சரவணன் ஏரியாதான், தினமும் அடிச்சுப் பிடிச்சு பஸ்ஸில வந்துகிட்டிருந்தாளாம், நம்ம சார் ஒருநாள் பஸ் ஸ்டாப்லயே போய் அவளைப் பிடிச்சு, என்னோட பைக்லயே வந்துடலாமே, ஏன் சிரமப்படறீங்கன்னு வழிஞ்சிருக்கான், இவளும், சீனியர் எவ்ளோ அன்பா பழகறார்ன்னு சிரிச்சுக்கிட்டே ஏறி உட்கார்ந்திருக்கா, அவ்ளோதான், "பத்திக்கிச்சு" மீண்டும் அவன் கெக்கெக்கென்று சிரித்தான்.

தீபா குறுக்கிட்டாள், "கணேஷ், கம்ப்யூட்டர், இன்டர்நெட், அது இதுன்னு நாம எவ்ளோதான் அட்வான்ஸ்டா மாறினாலும் இந்தப் புரளி பேசற புத்தி மட்டும் போகவே இல்லை பார்த்தீங்களா!"

அவள் அங்கே இருப்பதையே அப்போதுதான் உணர்ந்தவர்களாய் எல்லோரும் பேச்சை நிறுத்தினார்கள், ஏதோ தேடுகிறவர்கள் போல் மாற்றி மாற்றி ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொண்டார்கள். அவர்களுடைய சங்கட மௌனத்தைப் புரிந்து கொண்டவளாய் அவள், "நான் உங்களை மட்டும் தப்புச் சொல்றேன்னு நினைக்காதீங்க, நீங்க இந்தப் பேச்சை ஆரம்பிச்சதிலிருந்தே, எந்தப் பொண்ணைப் பத்தி பேச



உப்பு

போட

மறந்துட்டீங்களா?



3.5 கோடி
குடும்பங்கள் நம்புவது

பரவாயில்லை. ஆனால், கீழ்கண்ட சிலவற்றை நீங்கள் சமைக்கும்போது மறக்கக்கூடாது.

• சிலிண்டர் எப்போதும் நேர் மேல் நோக்கியிருக்க வேண்டும். • அடுப்பை எப்போதும் சிலிண்டரை விட உயரமான நிலையில் இருக்கும் மேடையின் மீது வைக்கவும். • தீக்குச்சியை கொளுத்திய பின்னரே பர்னரை ஆன் செய்யவும். • சமையல் முடிந்த பிறகு, ரெகுலேட்டரை ஆஃப் செய்யவும். • ரப்பர் டியூபில் விரிசல் ஏற்பட்டால் உடனே மாற்றவும்.

காஸ் லீக்கேஜ் ஆனால்/ வாசனை வந்தால் : • ரெகுலேட்டரை/பர்னரை ஆஃப் செய்துவிட்டு, மற்ற எல்லா நெருப்பையும் (ஊதுவத்தி, ஸ்டவ்,விளக்கு) அணைக்கவும். • எந்த எலக்ட்ரிக் ஸ்விட்சையும் போடாதீர்கள், தீக்குச்சியை கொளுத்தாதீர்கள். • சிலிண்டர் வால்வை சேஃப்டி கேப்பால் மூடுங்கள். • எல்லாக் கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் திறந்து விடுங்கள். • உங்களுடைய காஸ் விநியோகஸ்தர் அல்லது அவசர சேவை அமைப்புடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

Indane

SAFE.RELIABLE.CONVENIENT

உடனடி கனெக்‌ஷனுக்கு அருகிலுள்ள இன்டேன் விநியோகஸ்தரை அணுகுங்கள்.

Leo Burnett

தீங்கன்னு தெரிஞ்சுக்கணும்ன்னு எனக்கும் ஒரே துடிப்புதான், ரொம்ப ஆர்வமா உங்க பேச்சை ஓரக்காதால கவனிச்சுக்கிட்டு, யாரா இருக்கும்ன்னு மனசுக்குள்ள ஒவ்வொருத்தரா ஊகிச்சுப் பார்த்துகிட்டே தான் இருந்தேன் நான், அதுவும் ஒரு வக்கிரமான புத்திதானே!" என்றாள்.

கணேஷ் தயக்கமாய் தரையைப் பார்த்து வெட்கச் சிரிப்பு சிரித்தான். "இதெல்லாம் சும்மா விளையாட்டுதானே தீபா, நத்திங் சீரியஸ்" என்றான். "நாங்க என்ன சரவணன் பொண்டாட்டிகிட்ட வத்தி வைக்கப் போறோமா, இல்லை அந்தப் பொண்ணுக்கு கல்யாணம் நிச்சயமாகும்போது அங்கே போய் கலாட்டா பண்ணப் போறோமா?"

தீபாவும் அவனைத் தேற்றுவது போல் புன்னகைத்தாள், "நான் அதைச் சொல்லலை கணேஷ், ஒரு ஆணும், பெண்ணும் சேர்ந்து பழகினாலே அது இப்படிப்பட்ட உறவாதான் இருக்கணும்ன்னு நம்ம மனசுக்குள்ள நிச்சயம் பண்ணிக்கிறோம் பாருங்க, அதுதான் ரொம்பத் தப்பாத் தோணுது. இது இன்னிக்கோ, நாளைக்கோ முடிஞ்சுப் போயிடற விஷயமே இல்லை, இதே மாதிரி மனோநிலையைத் தொடர்ந்து வளர்த்துக்கிட்டோம்ன்னா பின்னால ஏகப்பட்ட பிரச்னைகள் வரும் கணேஷ், நாளைக்கே உங்க வொய்ஃப் யாராவது ஒருத்தர்கிட்டே சிரிச்சுப் பேசினா உங்களுக்கு இப்படியொரு சந்தேகம் வரலாம், என் ஹஸ்பண்ட் ஆஃபீஸுக்கு புதுசா ஒரு பொண்ணு வந்திருக்குன்னு கேள்விப்பட்டாலே எனக்கு திக்திக்குன்னு மனசு அடிச்சுக்கலாம், அப்புறம் எதையுமே நம்ப முடியாது, எல்லாத்தையும் சந்தேகப்படத் தோணும், வாழ்க்கையே நரகமாயிடும்!"

சில விநாடிகளுக்கு அந்த அறையை இயல்பில்லாத மௌனம் சூழ்ந்து கொண்டது. கணேஷும் நண்பர்களும் தினமும் இந்த நேரத்தில் முன்னறையில் காப்பி குடிக்கிறதும், ஊரையே அவலாய்ப் போட்டு மெல்லுகிறதும் வழக்கம்தான் என்றாலும், தீபா என்றைக்கும் அதிலெல்லாம் தலையிட்டதில்லை, இன்றைக்கு அவளே வந்து பேசுகிற அளவுக்கு அத்துமீறிவிட்டோம் என்பதன் உறுத்தலில் அவர்கள் தலைகுனிந்திருக்க,

என்னதான் நன்றாய்ப் பழகிய சிநேகிதர்கள் என்றாலும் அவர்களின் அந்தரங்க அரட்டையில் குறுக்கிட்டுத் தான் பேசியது தப்போ என்கிற குழப்பத்தில் அவளும் பீங்கான் கோப்பையின் வழவழப்பை சோதித்தபடி காப்பி நுரையை வெறித்துக் கொண்டிருந்தாள். எல்லோருக்கும் சங்கடமான அந்த நிலைமையை மாற்ற விரும்பிய எவனோ, "தீபா, இந்த வாரக் கடைசியில் நாங்க எல்லாரும் ஒரு சின்ன பிக்னிக் போறோம், நீயும் வரணும்" என்றான்.

தீபா பெருமூச்சோடு எழுந்து கொண்டு, "மேட்டுப்பாளையம் பக்கத்தில ஒரு வாட்டர் தீம் பார்க், ரைட்டா?" என்றாள்.

"ஆமாம். உனக்கெப்படி தெரியும்?" அவன் ஆச்சரியத்தோடு விசாரித்தான். "உங்களுக்கு பஸ் புக் பண்ணினது நான்தான், கோயம்புத்தூர்ல ஹோட்டல் ரிசர்வேஷன், தீம் பார்க் மேனேஜர்கிட்ட கால் மணி நேரம் ஃபோன்ல சண்டை போட்டு டிக்கெட் தொகையில முப்பது பார்சன்ட் தள்ளு

சுவையான மாங்காய் சாதம்!

சாதத்தை வடித்துத் தாம்பாளத்தில் பரத்திக் கொள்ளவும்; ஒரு மூடித் தேங்காய், சிறிது மஞ்சள் பொடி, சிட்டிகை பெருங்காயம், ஒரு ஸ்பூன் தனியா, ஒரு ஸ்பூன் கடுகு, 5 அல்லது 6 மிளகாய் வற்றல் இவற்றைப் பச்சையாகவே மிக்ஸியில் நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த விழுது, துருவிய மாங்காய், தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து, சாதத்துடன் கலந்து விடவும். மிக மிகச் சுவையான, 'மாங்காய் சாதம்' ரெடி.

– உமா பாலகிருஷ்ணன்.



ரெடி மிக்ஸ் புளியோதரைப் பொடியில் சாதம் கலந்தது போக, மீதம் கொஞ்சம் இருந்தது. அவலைச் சுத்தம் செய்து சற்று நேரம் ஊறவைத்துப் பின் வாணலியை அடுப்பில் ஏற்றி ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், அவலைப் பிழிந்துப் போட்டு இரண்டு தரம் கிளறி விட்டு, புளியோதரைப் பொடியையும் சேர்த்து மறுபடியும் இரண்டு தரம் கிளறி விட்டு இறக்கி வைத்தேன். 15 நிமிடத்தில் சுவையான புளி அவல் ரெடி. வேறு தாளிப்பு எதுவும் தேவையில்லை.

- ஜெயா



படி - எல்லாமே நம்ம கைங்கர்யம்தான்" என்றாள்.

அப்போதும் கணேஷ் விடவில்லை, "நீயும் பிக்னிக் வா தீபா?"என்றான் சந்தேகமாய்.

"இல்லை கணேஷ். இந்த டூருக்கு நீங்க ஒவ்வொருத்தரும் எவ்ளோ பணம் போட்டிருக்கீங்கங்கிறது எனக்கு நல்லா தெரியும், ரெண்டு நாள் ட்ரிப்புக்கு என்னால அவ்வளவு செலவு செய்ய முடியாது, ஸோ, நான் வரல்லை" என்றாள்.

கணேஷ் ஜிலீரிட்ட உலோக மேஜையின் மேல் இலேசாய்ச் சாய்ந்தபடி, "இது டூ மச் தீபா, எங்களையெல்லாம் இன்சல்ட் பண்ற மாதிரி இருக்கு. பணம் தந்தே ஆகணும்ன்னு யார் உன்னைக் கட்டாயப்படுத்தினது?" என்றான்.

அவன் தடுமாறி நிற்பதைப் பார்க்கையில் தீபாவுக்கு சிரிப்பு வந்தது. அதை அடக்கியபடி, "கணேஷ், நீதான் இப்போ என்னை இன்சல்ட் பண்றே" என்றாள். சில நொடிகளுக்குள் அவள் முகம் மிகவும் தீவிரமாகியிருந்தது, "என்னால முடியாதுன்னா என்னை விட்டுடுங்க ப்ளீஸ், நீ பணமெல்லாம் ஒண்ணும் தர வேண்டாம், எல்லாத்தையும் நாங்க பார்த்துக்கறோம்ன்னு சொன்னா எனக்கு எவ்ளோ அவமானமா இருக்கு தெரியுமா?" பேசாமல் தலையைக் குனிந்து கொண்டாள்.

அவள் கண்ணோரம் துளிர்த்திருந்ததைப் பார்த்த கணேஷ் கதிகலங்கிப் போனான், "ஸாரி தீபா" என்றான் உடனே.

அதுவரை அவர்கள் உரையாடலை மௌனமாய்க் கவனித்துக் கொண்டிருந்த சேஷாத்ரி சோஃபாவிலிருந்து எழுந்தான். கணேஷ் அருகில் வந்து அவன் தோளில் ஆதரவாய் ஒரு கையை வைத்தபடி, "தீபா, ஏன் இப்படி ஸீன் க்ரியேட் பண்றே?" என்றான் அவளிடம். அவள் பேசுவதற்குள் மீண்டும், "பிக்னிக்குக்கு உன்னை முதல்லயே கூப்பிடலைங்கறது உன்னோட ஈகோவுக்கு தாங்கலை, பேசாம அந்த உண்மையை ஒத்துக்கோயேன், ஏன் அநாவசியமா சாக்குப் போக்கெல்லாம் சொல்லி ஏமாத்தப் பார்க்கறே? உன்னை நம்பி நாலு வார்த்தை பேச வந்தவனையும் இப்படி மூஞ்சில துப்பற மாதிரி குத்தலா பேசி ஏன் நோகடிக்கறே? ரெண்டாயிரம் ரூபாய் பிசாத்து காசு, அது உன்னால முடியாதா?" என்றான் படபடவென்று.

தீபா உதட்டைக் கடித்தபடி தலை குனிந்து கொண்டாள், கொஞ்ச நேரம் ஏதும் பேசாமலிருந்தவள் திடீரென்று நிமிர்ந்து, "உங்களுக்கு வேணும்னா அது பிசாத்து காசா இருக்கலாம் சேஷாத்ரி, ஆனா ரெண்டாயிரம் ரூபாய்ங்கறது என்னோட இருபது நாள் சம்பளம்" என்றாள். "ரெண்டு நாள் சும்மா ஊர் சுத்தறதுக்காக அதை வாரி இறைக்கறது என்னால முடியாது" என்றவளின் கடைசி வார்த்தைகள் லேசான அழுகையில் கரைந்து போயின.

ஒரு கண்ணில் நம்ப முடியாத ஆச்சரியமும், இன்னொரு கண்ணில் அதிர்ச்சியுமாய் கணேஷ் நிமிர்ந்தான், "உன் சம்பளம் என்ன தீபா?" என்றான் கொஞ்சமும் தயங்காமல்.

தீபா இன்னும் நிமிர்ந்து பார்க்கவில்லை, முதுகு மட்டும் ஒழுங்கில்லாமல் ஏறி இறங்கிக் கொண்டிருந்தது. சில சமயங்களில் நிஜத்துக்கு சாட்சி மௌனமோ, அழுகையோ தான்.

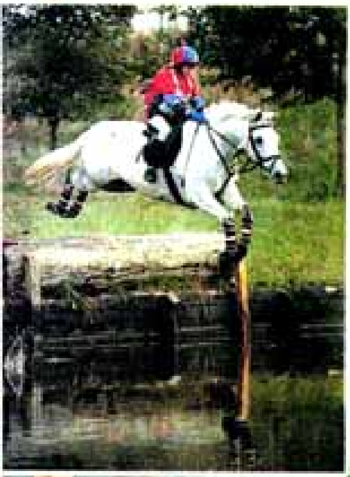
(தொடரும்)



கமான்... கமா

இந்தியாவின் ஒரே பெண் ஜாக்கி (குதிரைச் சவாரி) என்ற பெருமை பெற்றவர் சில்வா ஸ்டோராய்! அது மட்டுமல்ல. பெங்களூரில் உள்ள "எம்பவி இன்டர்நேஷனல் ரைடிங் ஸ்கூல்" என்ற குதிரை பயிற்சிப் பள்ளியின் இயக்குனரும் கூட!

இத்தாலியில் பிறந்தாலும், சில்வா இந்தியாவில் செட்டில் ஆகிவிட்டார். எம்பவி இன்டர்நேஷனல் ரைடிங் ஸ்கூலின் சொந்தக்காரர் ஜித்து விர்வானி! 1996ம் ஆண்டு தற்செயலாக சில்வா விர்வானியைச் சந்திக்க நேரிட்டது. அதுவே, இவரது வாழ்வின் திருப்புமுனை ஆகிவிட்டது. இன்று இப் பயிற்சிப் பள்ளி இந்தியாவில் வெளிநாட்டுத் தரத்துக்கு இணையான குதிரைப் பயிற்சிப் பள்ளி என்று சிறப்பாகப் பேசப்படுகிறது.



210 ஏக்கர் பரப்பளவில் விரிந்து கிடக்கும் இப்பள்ளியில் நிறைய குதிரைகள் உள்ளன. இங்குள்ள குதிரைகள் அனைத்தையும் தனது குழந்தைகள் போல் அன்பு செலுத்தி வளர்க்கிறார் சில்வா, பெரியவர்கள் மட்டுமின்றி ஏழு வயதிற்கு மேற்பட்ட சிறுவர் சிறுமிகளுக்கும் குதிரைப் பயிற்சி அளிக்கிறார் - குறிப்பாக விடுமுறை நாட்களில்!

"குதிரைச் சவாரி செய்வதில் எனக்குச் சிறுமியாக இருந்தபோதே ஆர்வம் அதிகம். பதிமூன்று வயதான போது, என் தந்தையை குதிரைச் சவாரி செய்ய அழைத்துச் செல்லச் சொல்வேன். அதுவும் மாதத்திற்கு ஒருமுறை தான். குதிரையின் மீது இருக்கை (சேடல்) இல்லாமலே அமர்ந்து சொகுசாகச் சவாரி செய்வேன். பள்ளிப் படிப்பை முடித்ததும் ஃபிரெஞ்ச் பயின்றேன். பல வேலைகளில் ஈடுபட்டேன். பிறகு சில நாட்கள் ஆப்கானிஸ்தானில் இருந்தேன். அங்கிருந்த அரசியல் சூழ்நிலை காரணமாக இந்தியாவிற்கு வந்தேன். அப்போது கொடைக்கானலில் தங்கினேன். அப்போது ஓவியர் எட்வின் ஜோசப்புடன் காதல் பிறந்தது" என்கிறார் சில்வா.

இத்தொழிலில் பெண்கள் மிகவும் குறைவு. "முதலில் சற்று சிரமமாக இருந்தது. பின்பு பல நுணுக்கங்களைக் கற்றுக் கொண்டேன். பெண்கள் சவாரி செய்யும் ஸ்டைலே தனி. ஆண்களின் ஸ்டைலில் இருந்து மாறி இருக்கும். குதிரைப் பந்து போட்டியில்தான் ஆண்களும் பெண்களும் சேர்ந்து விளையாட முடியும். ஆண்களை விட பெண்கள் பலம் மிக்கவர்கள் என்று சொல்லவும் வேண்டுமா? ரேஸ் கோர்ஸ் பாஷையை கற்றுக் கொள்ள நிறைய நாள் பிடித்தது. இருப்பினும் குதிரையின் மீது எனக்கு







ஏற்பட்ட காதல் குறையவில்லை" என்கிறார் சில்வா.

"கொடைக்கானலில் குதிரைச் சவாரி செய்வதைப் பார்த்த மக்கள் ஏதோ படப் பிடிப்புக்காக நடிக்கிறேன் என நினைத்தார் கள். பலர் எனது வேகத்தைப் பார்த்து ஆச் சரியப்பட்டனர். சாதாரணமாக லைசென்ஸ் வாங்க, குறைந்தது மூன்று வருடங்கள் ஆகும். ஆனால், எனது ஆர்வத்தாலும், முழு ஈடுபாட்டாலும், சில மாதங்களிலேயே ஜாக்கிக்கான லைசென்ஸ் பெற்றேன்! கொடைக்கானலில் ஓட்டிய குதிரைகளுக் கும், ரேஸ் குதிரைகளுக்கும் நிறைய வித்தி யாசம் உள்ளது. ரேஸ் குதிரைகளின் வேகமே தனி!! பத்து வருடமாக குதிரைகளுடன் பழகி, அவைகளின் யுக்தியை தெரிந்து கொண்டு விட்டேன்" என்கிறார் சில்வா.

பிறகு இர்ஃபன் மற்றும் சில்வாவும் பெங்களூருக்கு வந்தனர். இன்று சில்வா, இர்பனின் ஜாக்கி ஆகிவிட்டார்! இத் தொழிலில் தனி இடத்தை சில்வா பிடித்து விட்டாலும், இவரது கண வருக்குப் பிடித்தது கொடைக் கானல்தான். அதனால், இருவரும் வார இறுதி நாட்களில்தான் சந்தித் துக் கொள்வார்களாம்!

1987ம் ஆண்டு இவருக்கு பிறந்த நாள் பரிசாக இவருக்குக் கொடுத்த ப்ரோடிகல் சன் என்ற குதிரைதான் இன்றும் இவரது செல்லக் குதிரை!

இன்று குதிரைப் பயிற்சி பெற நிறையப் பெண்கள் முன்வருகிறார் கள். ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். இதனால் பிஸியாக இருக்கிறார் சில்வா. ஆண்கள் மட்டுமின்றி பெண்களுக்கும் குதிரைப் பயிற்சி அளிக்கிறார் சில்வா.

உடலை இளமையாகவும், வலுவாகவும் வைத்திருக்க கார்போஹைடிரேட் அதிகம் உள்ள பழங்கள், காய்கறிகள், சாலட் போன்றவற்றை உண்ண வேண்டும் என் கிறார் இவர். சூரிய உதயமாவதற்கு முன்பே, குதிரைச் சவாரி செய்ய துவங்கி விடுகிறார் சில்வா.

குதிரைகள் கனைப்பதை வைத்தே, அவைகளின் தேவை என்ன என்று சரியா கக் கணித்து விடுகிறார் சில்வா.

"இந்தியாவில் இருக்கும் ஒரே பெண் ஜாக்கி என்பதை நினைக்கும் போது பெருமையாக உள்ளது" என்கிறார்.

— போரூர் ஆர். சீதா





அழகுக்கு

ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)



ஹேமலதா சுரேந்தர்,
அபுதாபி.

எனக்கு உடல் சூடு, கண் எரிச்சல் மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. பாடி மசாஜ் செய்வதால் பயன் உண்டா?

உடல் சூடு குறைய நிறைய பழங்கள் சாப்பிடலாம். தண்ணீர் நிறையக் குடிக்க வேண்டும். எளிதான வழி - டர்க்கி டவலை நல்ல குளிர்ந்த நீரில் நனைத்து வயிற்றுப் பகுதியின் மேல் (படுத்துக் கொண்டு) ஒரு 20 நிமிடம் வைத்து இருக்க வேண்டும். உடல் சூடு நன்கு குறைந்து கண் எரிச்சல் உடனே போய் விடும். எளிய மிகவும் உடனடியான நிவாரணம் கிடைக்கும்.

பாடி மசாஜ் செய்வதால் உடல் எடை குறைந்து உடல் மினுமினுப்பு ஏற்படும். நம் சருமம் மிகவும் மிருதுவாக மாறும். தோலின் மேல் எண்ணெய் போடுவதால் தோலின் வறட்சித் தன்மை போய், தோல் பளபளப்பாக மாறும்.

சகுந்தலா, பம்பாய்.

இளநரையால் மிகவும் அவதிப்படுகிறேன். வயது 22. பல இடங்களில் முடி விழுந்து காணப்படுகிறது. 'டை' போடலாமா? பொடுகுத் தொல்லையால் அரிப்பும் ஏற்படுகிறது. ஹென்னா நல்லதா?



உங்களுடைய விரிவான கடிதம் பார்த்தேன். நீங்கள் தினமும் ரயில் பிரயாணம் செய்வதாக எழுதியுள்ளீர்கள். வாரம் ஒருமுறை தலையைச் சுத்தம் செய்தால் போதாது. ரயில் பிரயாணம் செய்யும் போது காற்றில் உள்ள தூசி, அழுக்கு நம் தலையில் படிந்து பிசுக்குச் சேர்ந்து, தலை அரிக்கிறது. அந்த அரிப்பால் முடி உதிர வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. ஆதலால் தலைசுத்தம் அவசியம்.

இளநரைக்கு டை போட வேண்டாம். உயர்தர மூலிகைகளைக் கொண்டு மூலிகை ஆயில் மூலம் மசாஜ் செய்து, ஹென்னா போட்டால் கட்டாயம் இள நரை பரவாமல் இருக்கும். வந்த இள நரையை உடனே அகற்ற முடியாது.

உஷா ரகுநாத்.

என் உடல் எடை 89 கிலோ. உடல் எடை குறையும் சிறப்புத் திட்டத்தில் சேர்ந்து நிறையப் பணம் செலவழித்தேன். எட்டு மாதம் ஆகியும் மூன்று கிலோதான் குறைந்து இருக்கிறது. என் உணவு மிகவும் குறைவுதான்.

அழகு செய்ய...

என்னை யார் பார்த்தாலும் 'என்ன டயட்டிங்கா?' என்று கேட்கிறார்கள்?

'டயட்டிங்' என்ற வார்த்தையே வேண்டாம், இயற்கை நல்வாழ்விற்கு வாருங்கள். எளிதான வழியில் சீரான எடைக் குறைப்பே நீங்கள் செய்ய வேண்டியது.

உடல் பருமனாய் உள்ளவர்கள் மனத்தளவில் எடை குறைக்க வேண்டுமென தீர்மானித்து விட்டால் நிச்சயமாய் கட்டாயம் குறைக்கலாம். எடை குறைந்தால் நோயின்றி வாழலாம் என்ற எண்ணம் உங்கள் மனதில் தோன்றி விட்டால் போதும். நிச்சயம் நீங்கள் எடை குறைந்து விடுவீர்கள்.

சமைக்காமலே சத்துணவு தயாரிக்கலாம். கலப்புப் பழத் துண்டங்கள் (வாழைப்பழம் சேர்க்காமல்) காய்கறித் துண்டுகள், கீரை வகைகள், முளைகட்டிய தானியங்கள் - இவைகள் தவறாமல் உங்கள் உணவில் இடம்பெற வேண்டும்.

அரிசி, கோதுமை அறவே நீக்கவும். மோர், நிறையச் சாப்பிடவும். காலை, மாலை தவறாமல் ஒரு மணி நேரம் வாக்கிங் போகவும். தினம் பத்து நிமிடம் படுத்துக் கொண்டு வயிற்றுப் பகுதியில் குளிர்ந்த நீரில் முக்கிய டர்கி டவலை பிழிந்து போட்டுக் கொள்ளவும். உடல் சூடு குறைந்தாலும், உடல் எடை குறையும்.

சுதா கோபால், கீழ்ப்பாக்கம்.

என் முகம் மிகவும் எண்ணெய்ப் பசை, பிசுக்குடன் உள்ளது. இவை போக என்ன வழி?

இரவில் தினமும் 'ஜான்சன் பேபி சோப்' போட்டு முகத்தை அலம்பவும். அந்த நீரை உபயோகித்து முகம் கழுவவும். ஒரு ஐஸ் கட்டியை மெல்லிய துணியில் வைத்து முகம் முழுவதும் ஒத்தடம் போல் கொடுக்கவும்.

கோமளா, கடலூர்.

அஸ்ட்ரிஜெண்ட் என்றால் என்ன?

இது வெளிர் நீல நிற திரவம். முகத்தில் பருக்களை அதிகம் கொண்டவர்களுக்கும், எண்ணெய்ப் பசையுள்ள சருமம் கொண்டவர்களுக்கும் பஞ்சைக் கொண்டு அஸ்ட்ரிஜெண்ட்டில் நனைத்து முகத்தைச் சுத்தம் செய்யலாம்.

அருணா, குமாரபாளையம்.

எனக்குக் குழந்தை பிறந்து மூன்று வருடங்கள் ஆகின்றன. இன்னும் வயிறு குறையவே இல்லை. வயிற்றுச் சதை குறைய ஏதாவது வழி சொல்லவும்.

வயிற்றுச் சதை குறையப் பல பயிற்சிகள் உள்ளன. குழந்தை நார்மல் டெலிவரியில் பிறந்தால் மூன்றாவது அல்லது நான்காவது மாதத்திலேயே உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். உடற்பயிற்சி நிபுணர் மூலம் பயிற்சி ஆரம்பிக்கலாம். மூச்சை உள்ளிழுத்து மெதுவாக வெளியே விடும் பயிற்சியை ஓய்வாக இருக்கும்பொழுது செய்யலாம். கைகளை உயர்த்தி தரையைத் தொடலாம்.

கமலா, பவானி.

இயற்கை முறையில் செய்யும் அழகுக் குறிப்புகளைக் கூறவும்.

வெள்ளரிக்காய் சாறு இயற்கையான பிளீச் ஆகும். வெள்ளரிக்காய் உடலுக்குக் குளுமை மட்டுமல்ல. முகத்திற்கு ஒளிதரக் கூடியது. மாசுமருவற்ற பளபளப்பான முகத்தைப் பெற தினமும் வெள்ளரிக்காய் சாற்றைத் தடவலாம். தினமும் ஒரு மணி நேர வாக் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு உதவும்.

உப்பு கலந்த நீரில் கால்களை 15 நிமிடம் நனைய வைத்தால் கால் வலி குறையும். தளர்ச்சியான கால்கள் புத்துணர்வு பெறும்.

ஒருநாளைக்கு எட்டு தம்ளர் நீர் அருந்தினால் உடல் உள்ளுறுப்புகள் சுத்தமாகும். சருமம் மினுமினுக்கும்.

கனிகள் தின்றால் பிணிகள் போகும்

இலைச் சாறுகள் தின்றால் இன்னல் போகும்.

காய்கள் தின்றால் நோய்கள் விலகும்.

அடுப்பிலிருந்து நெய்யை இறக்கியவுடன், கருவேப்பிலையை மோரில் நனைத்து நெய்யில் போட்டால், கருவேப்பிலையும், மோரும் முறுகி, நெய் நல்ல மணத்துடன் இருக்கும்.

\- சி. இராசலட்சுமி.





சக்தி கொடு!



குளிர்பானங்களில் எல்லாம் பூச்சிக் கொல்லி மருந்தின் கலப்பு உள்ளது என்ற செய்தி பீதியைக் கிளப்பியுள்ள வேளையில் ஒரு ஆறுதலான விஷயம். பெங்களூரில் உள்ள ஸ்ரீ சக்தி பேக்கரியில் கடைப் பெய ரைப் போலவே நம் உடலுக்கு சக்தி அளிக் கும் குளிர்பானங்கள் விற்கப்பட்டு பெரும் வரவேற்பைப் பெற்று வருகிறது.

மருத்துவக் குணமுள்ள செடிகள், பூக்கள் மற்றும் பூவின் தண்டுகள் கொண்டு இவை தயாரிக்கப்படுகின்றன. தாமரை இலை ஜூஸ், வாழைத்தண்டு ஜூஸ், நெல்லிக்காய் ஜூஸ், துளசி, புதினா ஜூஸ் மற்றும் அரா பிய பேரீச்சம் பழங்கள் கொண்டும் ஜூஸ் தயாரிக்கப்படுகிறது. இந்த பேக்கரியின் சொந்தக்காரரான பதி இவைகளின் மருத்து வக் குணங்களைப் பற்றி விரிவாகக் கூறு கிறார்.

தாமரைப் பூவுடன் பால் மற்றும் தேன் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் தாம ரைப் பூ ஜூஸ் இதய நோய் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். சிறுநீரகக் கல்லைப் போக்குகிறது வாழைத்தண்டு ஜூஸ். கபம், சளி இவற் றிற்கு உகந்தது புதினா மற்றும் துளசி இலை. ஞாபகசக்தியைக் கொடுக்கிறது நெல்லிக்காய் ஜூஸ். இதில் முக்கிய விஷயம் அனைத்து ஜூஸ் தயாரிப்பி லும் சீனிக்குப் பதில் தேன்தான் சேர்க் கப்படுகிறது. விலை கூட அதிகமில்லை. ஒரு கிளாஸ் ரூ. 15 தான்.

இந்த ஜூஸ் தயாரிப்பில் பதி ஈடுபடக் காரணம் 2001ம் ஆண்டில் அவருக்கு இதய அறுவை சிகிச்சை நடக்க இருந்தது. அவரு டைய மாமாவின் ஆலோசனையின் படி தினமும் தாமரைப் பூவின் ஜூஸ் அருந்தி வந்தார். மறு வருடம் செக்-அப் சென்ற போது மருத்துவர் இவருக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை என்று கூறி விட் டாராம். அதிலிருந்து இவருடைய பேக்கரி மருத்துவக் குணமுள்ள ஜூஸ் தயாரிப்பில் ஈடுபட்டது. அது சரி 'நாகரிகக் குளிர்பானங் கள்' டிமாண்ட் இருக்கும் நேரத்தில் இதற் கெல்லாம் மவுசு இருக்கிறதா என்றால் ஆபீஸ் செல்லும் அதிக மக்கள் இவருடைய கடைக்கு ரெகுலர் கஸ்டமர்களாம். இதில் பலர் தினமுமே வருகிறார்களாம்.

— ஜி. இந்திரா

சொல்ல விரும்புகிறோம்!



☞ தலைமுடியை அவிழ்த்துப் போட்டுக் கொண்டிருப்பது பற்றி வாசகி சு(சு)ட்டிக் காட்டியதை சிரமேற் கொண்டு இந்த இதழில் வாரி, பின்னி, முடிந்த தலைமுடியுடன் அட்டை வண்ணப் படம் வெளியிட்டு வாசகிகளுக்கு மதிப்பளித்தது பாராட்டத்தக்கது.

சிதம்பரம், ஸ்ரீவித்யா காளிதாஸ்.

☞ இப்போது பெரும்பாலான மக்கள் எஃப்.எம். சேனலுக்கு மாறி விட்டனர். (நானும் கூடத்தான்) அது பற்றிய தகவல்களையும், அவற்றில் பணியாற்றிவரும், அஷ்டாவதானிகளைப் பற்றியும் தெளிவாகவே உணரவைத்து விட்டது. "பேசறாங்க... பேசிக்கிட்டே இருக்காங்க!" கட்டுரை.

சென்னை - 87, இந்திரா பிரகாஷ்.

☞ மீரா பென்னெட் 'கற்றுக் கொண்டேன்' என்ற தலைப்பில் கூறிய செய்தி எனக்குப் பிடித்தமானதுதான். ஆனால் நடைமுறையில் வரும் போது, நோய்வாய்ப்பட்டவரைச் சென்று பார்த்து அனுதாப வார்த்தைகள் கூறாவிடில் குற்றமாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். கொடுமை என்னவென்றால், நோய்வாய்ப்பட்டவரே, "நான் படுத்திருந்த போது நீங்கள் வந்து என்னைப் பார்க்கவில்லையே?" என்று கோபித்துக் கொள்கிறார். சில சமயம் இந்த விஷயத்தில் உறவுகள் கூட முறிந்து விடுகின்றன.

புதுதில்லி, ராதிகா.

☞ சாருமதி பாஸ்கரனின் 'பங்கஜபல்லி' கதையில் 'சமயம் பார்த்து ஒளிந்துக் கொண்டு டென்ஷன் மேல் டென்ஷன் பட வைத்த பல்லியின் செயல் மிகவும் நகைச்சுவை' 'மனமே விசித்திரம்தான்' - ஒரு வித்தியாசமான 'சைக்காலஜி' உணர்த்தப்படுகிறது! பயனுள்ள விஷயங்கள்!

சென்னை - 44, ஆர்.வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி சாவித்திரி.

☞ 'சில வார்த்தைகள்' பகுதியில் இன்றைய இளைஞர்களின் நிலைமையை தெள்ளத் தெளிவாகப் படம்பிடித்துக் காட்டியிருக்கிறீர்கள். ஒரு வயதுக்கு மேல், 'தாய்' என்பவளே மகனுக்கு அந்நியப் பெண் போலத் தெரிகிறாள். அவளிடம் பல சந்தேகங்கள், விளக்கங்களை பேசக் கூசப்படுகிறான். தந்தையின் நிலைமையோ அதற்கு மேல். கண்டிக்க மட்டுமேதான் என்பது போல் கண்டித்து வளர்க்கும் தந்தையை பயத்துடனே பார்க்கிறான். சம்பாதிக்கும் வயது வந்தவுடன் பயம் போய், ஒருவித அலட்சியத்தன்மை வந்து விடுகிறது. இதை நாம்தான் தவிர்க்க வேண்டும்.

சேலம், சுபா தியாகராஜன்.

☞ நியூஸ் சாலட்' பகுதியில் இந்தியா மற்றும் உலகத்திலுள்ள அனைத்து முக்கியமான செய்திகளையும், சுருக்கமாகவும், சுவையாகவும் தொகுத்துத் தந்துள்ளனர். எங்கள் வீட்டில் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் விரும்பியும், தவறாமலும் படிக்கும் பகுதி இது. ஒவ்வொரு தடவையும் அதன் தரமும், சுவையும் கூடி வருவது உண்மை.

தாத்தையங்கார்பேட்டை, எஸ். மோகனா சிவானந்தம்.

☞ அனந்தராமதீக்ஷிதர் பற்றிய கட்டுரை படித்தேன். குருவாயூரில் குருவாயூரப்பன் படம் கீழே நாராயண நம்பூதிரியும், அனந்தராமதீக்ஷிதரும் உட்கார்ந்த நிலையில் குருவாயூரில் சன்னிதியில் படம் மாட்டியிருப்பது பற்றிய தகவலில் ஒரு திருத்தம். அந்தப் படத்தின் கீழ் Presented by S.Narasimhan, Coimbatore என்று இருக்கும். அந்தப் படம் சேவா சமாஜத்தினால் சமர்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளதாக எழுதியுள்ளது தவறு. எஸ். நரசிம்மன். என் தகப்பனார். இப்பவும் குருவாயூர் போனால் பார்க்கலாம்.

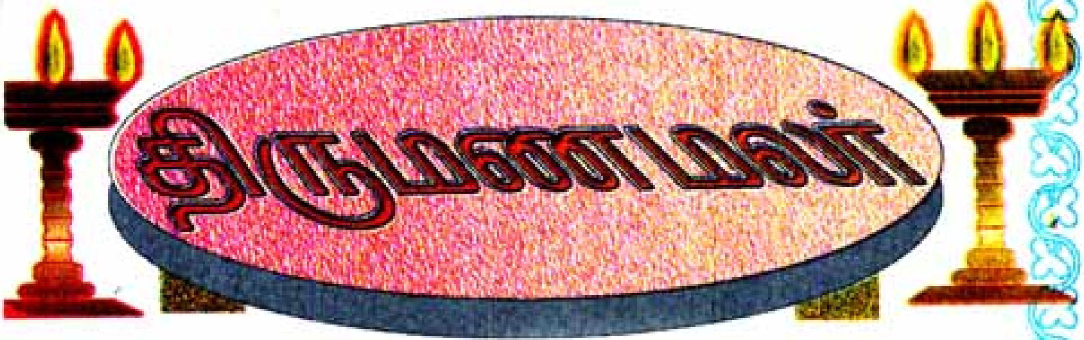
கோவை, ராஜலக்ஷ்மி கோபாலகிருஷ்ணன்.

☞ இணைப்புப் புத்தகத்தின் பக்கம் 198-ல் உள்ள யந்திரத்தில் எட்டு இதழ்கள் அஷ்டலக்ஷ்மியையும் அஷ்ட பக்ஷங்களையும் குறிக்கிறது என்றுள்ளது. அஷ்ட பக்ஷங்கள் அல்ல. அஷ்ட வைஷ்க்கள் என்பது சரியானது.

புனே, டி.கே. ராகவன்.

அட்டையில் : குமாரி சரண்யா சுரேஷ்


அக்ஸார் தம்புவின்
சிந்தனைச் சொற்கள்
உதவி செய்தவரை
மறக்க வேண்டாம்!
பிறர்க்கு உதவிடவும்
மறக்க வேண்டாம்!!
USE NO HOOKS
NETT WT 25 Kg.
MADE IN INDIA
SUPER
Agsarcem
Waterproof Cement Paint
• நீரிலிருந்து சுவர்களுக்கு பாதுகாப்பு
• நிலையான தரம் • 30க்கும் மேற்பட்ட நிறம்
• நியாயமான விலை • பாசி படியாது
• மங்காத நிறம்
அக்ஸார் நிறுவனத்தின் தரமான தயாரிப்பு
Agsar
www.agsar.com
அக்ஸார் பெயின்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், 509A, ஜார்ஜ் ரோடு, தூத்துக்குடி–3.



மணமகள் தேவை

❈ Iyer, Vadama, Athreya, Pooram-4, 30, 5.9", 9000/- B.E., Civil Engineer, Chennai, seeks suitable bride. Ph : 222 38702. Box No. 10001

❈ வடமாள், கௌண்டின்யம், கேட்டை, எம்.ஏ., பூர்வீகச் சொத்து உள்ள சொந்த வியாபாரம், மயிலாடுதுறையில் செய்யும் 37 வயது வாலிபருக்கு அதே உட்பிரிவில் தகுந்த வரன் தேவை. தந்தை ஓய்வுபெற்ற டெபுடி கலெக்டர். பெட்டி எண் : 10002

❈ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Swathi, B.Com., Computer 39/172/10,000 MNC Chennai seeks graduates, employed or unemployed girl. Subsects no bar. Tel No. 2654 4080 Box No. 10003

❈ 34 வயது, ஸ்ரீவத்ஸ, சித்திரை (3ம் பாதம்), வடமாள், ஐயர், தமிழ், பெங்களூர் பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் ரூ. 10,000/- வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10004

❈ Brahmin, Iyer, Vadamal, Kousikam, Pooram, 31/172/ DME graduate Engineering, Senior Engineer, TVS Group, Rs. 17,000/- seek employed girl. Ph : 265 22050 Box No. 10005

❈ Tamil Brahmin, Shadamarshanam, Brahacharanam, Hastham, 31, 5.3", M.A. M.Phil (Sanskrit) Rs. 9000/- Self employed, needs domestically well trained, home loving, affectionate bride from decent family. Ph : 044-52151302 - T.S. Ganessan. Box No. 10006

❈ Palghat Iyer, Vadamal, Kasyapa, Anusham, M.Com., M.Phil., Airforce age 28, 165cm, Rs. 10,000/- Seek graduate girl. Phone : 020-7011612, K.V. Ranganathan. Box No. 10007

❈ ஐயர், வடமாள், சித்திரை, கன்னி, காசிப கோத்திரம், 34, 167, டிகிரி, அரசு ஆசிரியர் பணி, ரூ. 8000/- திருச்சியில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு 28 வயதிற்குட்பட்ட அரசுப் பணியில் உள்ள/இல்லாத குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10008

❈ Iyer, Ashtasahasram, Vadoola Gothram, Anusham, 32, 5.6", Rs. 10,000 p.m. Manager (Quality Control), seeks good looking, home-loving bride from good family. Send horoscope with particulars. Ph : 044-26172005 Box No. 10010

❈ Wanted bride for a Graduate Boy, B.Tech., (Chem) Plus Computer Trained, self employed, Kerala Iyer, Vadama, D.B. 26.08.1962 Kousikam, Star Punarvasu, Miduna Rasi, Suddha Jadhagam, preferably graduate. Box No. 10011

❈ Iyer, Vadamal, Visvamitra, Poosam, 28/175, PGDBF (MBA), MFM, NCFM, Jr. Manager (Bank), Delhi, seeks fair, home-loving, employed preferably PSU/Bank/ Govt/MNC, PG/Graduate girl. Contact No. 0326-2263035, Box No. 10012

❈ ஐயர், தஞ்சை, வடமாள், ஆத்ரேயம், 42, பட்டதாரி, 5.3", சென்னை, தனியார் நிறுவனம், 10,000/- சென்னையில் சொந்த ஃபிளாட் உள்ள மணமாகாத, அழகான, திடகாத்திரமான மணமகளுக்கு நல்ல குடும்பத்திலிருந்து படித்த லட்சணமான பெண் தேவை. வேலை விரும்பத்தக்கது. உட்பிரிவுகள், ஐயங்கார்; தமிழ் பேசும் தென்னிந்திய பிராமணர் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10013

❈ Iyer, Vadamal, Koundinya, Pooradam-1, 32, 5.8", MA, Employed in Leading Tamil Magazine, Chennai as Junior Officer, Rs. 10,500/- seeks graduate, good-looking employed, Vadamal/Brahacharanam girl. Contact : 044-22448368 Box No. 10014

❈ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Ayilyam 31, 5.10", only child (father Retd. Senior Central Govt. Officer mother Housewife), B.Com., Inter (ICWA), Computer qualified, decently employed leading corporate, salary Rs. 10500/-p.m., Investment Income Rs. 10,000/-p.m. Owns Flat, seeks good-looking graduate girl, employed preferred, Subsects acceptable. No expectations. Phone : (044) 2489 4810 Cell : 31175605 Box No. 10015

❈ Kind hearted early thirties Brahmin, life guide, partner/spouse for BLIND Tamil Iyer, 44, Hastham, Srivatsam, fair, Foreign qualified, Never Married, working five figure Income, Offering Affluent comfortable. Chennai home. Box No. 10016

❈ Iyer, Vadama, (Shukla Yajur), Gautama, Uthrattadhi, 28, B.Sc., P.G. Dip.in IT working in reputed IT company as developer. Seeks employed girl in Chennai. Reply with horoscope to Box No. 10017

❈ Iyer, Kasyaba, Ashtasahasram, Magam, 29, 5.8", B.Com., Ashok Leyland Finance, Vijayawada, 18000/- Seeks fair girl, Subsect no bar. Contact : Vedagiri,

Hyderabad. Ph : 040-27053697/27064960 Box No. 10018

⁜ Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Uthirattathi, 42, 5.4", B.A., PGDMM, Pvt. Company, Permanent job, Chennai, Rs. 6500/- Good habits Owns Flat, Handsome seeks employed girl. Subsect acceptable. Simple marriage. Send horoscope, Bio-data to Box No. 10019

⁜ Iyer, Brahacharanam, Kasyapa, Hastham, 39/169/ PG, 5,750 p.m. Ltd Co., Chennai, Only son, Legal divorcee without encumberances immediately after marriage, clean habits seeks good looking employed girl. Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 10020

⁜ Vadama, Bharadwajam, Chittrai 4 33/175 B.Sc., ACA, ICWA employed in Chennai having white patches in foot only, seeks qualified decently employed/unemployed any Brahmin Community girl. No other consideration, simple and early marriage. (0435 2422059) Box No. 10021

⁜ Iyer, Brahacharanam, Sangrithi, Bharani, 32, 180cm, M.Sc., Zonal Business Manager, Pharmaceuticals, Rs. 25000/-, Own House seeks educated and home loving girl. Send horoscope. Phone : 0431-2608421 (Contact between 7 p.m. to 9 a.m.) Box No. 10022

⁜ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, 35, Magam, Diploma in A.C. Engineering, employed in siemen's Technology, Bangalore as Senior Engineer. Salary Rs. 25000/- p.m. seeks girl. Ph : 022/25116441. Box No. 10023

⁜ ஐயர், பிரஹசரணம், உத்திரட்டாதி, பாரத்வாஜம், 35/5.7"/பி.எஸ்ஸி., 7000, சென்னை, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. போன்:044-24902464 பெட்டி எண் : 10024

⁜ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Moolam, fair, handsome, 29, 167, DEE (BBA) working in Holland 1,00,000 p.m. Field Engineer seeks fair, graduate girl below 26. Subsect acceptable. Phone : 247 17142. Box No. 10025

⁜ கார்காத்த வெள்ளாளர், 27, 183 செ.மீ., உத்திராடம், MDS மணமகனுக்கு, BDS/MDS படித்த நல்ல உயரம் பண்பும் கொண்ட, மணமகள் தேவை. சைவப் பிள்ளை உட்பிரிவும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். முழு விவரங்கள் மற்றும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி எண் : 0462-2520148. பெட்டி எண் : 10026

⁜ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், பூராடம், 29, MBA, MNC சென்னை, மாதம் ரூ. 70,000/- சொந்த ஃபிளாட், கார் உள்ள சட்டப்படி விவாகரத்தானவருக்கு, (Because of alliance with culturally disturbed family) நன்கு படித்த, அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவு சம்மதம். விதவை, விவாகரத்தானவர் மன்னிக்கவும். (போன் : 30907587) பெட்டி எண் : 10028

⁜ Palakkad Iyer, Vadamal, Sreevatsa Gothram, Avittam 3rd padam, 28/5.9"/ B.Com., C.A. Inter working in Chennai in a reputed firm seeks a well employed Chennai based girl with height of 5'.4" and above only. Box No. 10029

⁜ Tamil Hindu Nadar Boy, B.Tech., 27/177, Kettai, fair, slim, Software Engineer employed in USA seeks BE/MCA/BDS/MBBS or Post-graduate girl above 155cm. email:venkateshkp@hotmail.com Contact : 04652-275374. Send Bio-data and horoscope to Box No. 10030

⁜ Iyer, Brahacharanam, Athreyam, Aayilyam, age 26, 5.6", B.Com., MBA, Asst. Manager, Reputed Company, Chennai seeks good-looking, fair, post-graduate girl below 24. Subsect no bar. Ph : 2234 8284. Box No. 10031

⁜ Palakkad Iyer Boy Vadama, Haritha, Ayilyam-4, 29, 175cm, B.Com., DCA, 25,000 Own Independent Business Chennai family settled own house Chennai. 25 years. Seeks good-looking suitable graduate girl. Phone : 044/2376 3385. Box No. 10032

⁜ ஸ்மார்த்தா, கன்னடம், 33, பி.ஏ., தனியார் நிறுவன பிரதிநிதி ரூ. 4000/- கார்த்திகை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 5.6", கன்னடம் தெலுங்கு உட்பிரிவு சம்மதம். வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10033

⁜ Iyer, Vadamal, Kousikam, Poorattadhi-4, 27/MCA/ 165 30,000/- p.m. System Engineer, Wipro. Pune. Horoscope/Bio-data from parents of good-looking professionally qualified employed girls. Tel :044/ 22262156 and 04364/266613 Box No. 10034

⁜ Iyer, Vadama, Kowsikam, Hastham 37/5.10" fair, B.E., Deputy Manager in MNC. Seeks Vadama educated employed tall, fair girl with good family background. Box No. 10035

⁜ Thenkalai, Kousigam, Pooram, 1974/170cms B.Com., C.A., ICWA (final) Asst. Manager, MNC, Chennai Rs. 20,000/- seeks PG girl. Box No. 10036

⁜ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Chithirai, Thula Rasi, 35/5.8"/B.A., Own Business with high income, highly respectable, traditional, affluent family boy seeks girl, decent looking, need not be highly qualified academically. Wealth no consideration. Box No. 10037

⁜ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், பூராடம் 38, 165, பி.காம்., தனியார் கம்பெனி, 7000/- சென்னையில் பணிபுரியும், சொந்த வீடு, ஒரே பையன், நல்ல பழக்கமுடையவனுக்கு வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பட்டதாரி மணமகள் வடமா/பிரஹசரணம் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10038

⁜ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Ayilyam, 27/D.M.E. (GIE)/18000/- seeks suitable bride. Box No. 10039

⁜ Tirunelveli, Saiva Pillai, DOB 13.6.1972 Punarpoosam-2, B.Sc., employed in Multinational Software Company in Bangalore, Salary Rs. 30,000 per month, seeks suitable bride. same community. Phone : 044-24718563. Box No. 10040

⁜ Alliance for young looking, Brahmachari, Kousikam, Revathi, 38/180 B.A., MBA, PGIRPM, Own Business, propertied from Spinsters slim, pure vegetarian, mother Brahmin, Father Mudaliar, (late) following Brahmin culture. Box No. 10041

⁜ Tamil Iyengar, Vadakalai, Srivathsam, Pooradam, 34/180 B.Com., Accountant, Private concern, Chennai, Rs. 8000/- Legally Divorced, not consummated seeks Iyengar/Iyer bride graduate working. Issueless widow/divorcee accepted. Phone : 044-2489 6238. Box No. 10042

⁜ Vadamal (Sukla Yajur) Srivatsa, Aswini, 27/ 6 feet, .A., GNIIT, salary Rs. 8500/- Technical head, ultimedia Company, Chennai, Own House, invites oroscopes from graduate Iyer girls. Phone : 044-4480290 Box No. 10043

⁜ Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Thiruvonam, NC, Executive Chennai based fair complexion good-ooking smart 1971/165/25000/- M.A., seeks suitable ride. Box No. 10044

⁜ Iyer, Vadamal, Koundinya, Ayilyam, B.A., 5.4", 1964, s. 10,000 p.m., Document Writer, Real Estate usiness, seeks graduate, non-graduate, employed/ nemployed girl. Contact Box No. 10045

⁜ Iyer, Vadama, Bharatwaj, Uttram, Thirty four, 5.6", .Com., Computer, income Rs. 15,000/- Owns Flat, nd other assets. Girl simple adjustable, educated. no other consideration. Apply Box No. 10046

⁜ Iyer, Koundanyam, Brahacharanam, Pooradam, 30.4.75, 5.7" B.E., MBA, MNC, Hyderabad, seeks P.G. Graduate/graduate girl. Subsect no bar. Bio-datas to Box No. 10047

⁜ Iyer, Koundanyam, Brahacharanam, Utthirattadhi, 23.7.1970, 5.11" M.Sc., MBA, Manager MNC Hyderabad, seeks P.G. Graduate/Graduate girl. Subsect no bar. Send Bio-data to Box No. 10048

⁜ Iyer, Astasahasram, Kasyapa, Uttiradam, 32, 5.2", 18,000/- MBBS, MD Doctor Corporate Hospital Cochin, Slightly Limping, Handsome, Clean habits from good-family seeks bride below 28, well educated understanding, good-looking with good family background. Send horoscope. Contact : 0431-2433751 94433-43375. Box No. 10049

⁜ Iyengar, Vadagalai, Kaundinyam, Ayilyam, 33/165, B.A., Medical Transcriptionist seeks girls studied upto +2 atleast age 27 to 30. Subsect no bar. Reply to Box No. 10050

⁜ Telugu Brahmin, Velanadu, Bharadwaja, Makham 42/168, B.Sc., Computer Dip. employed Govt. Insurance Co., Rs. 17000/- seeks suitable Telugu/Tamil Brahmin bride below 36, fair, slim, +2 or graduate employed/unemployed. Reply with horoscope bio-data. Box No. 10051 Ph : 080-3107476.

⁜ Iyengar, Vadakalai, Kousigam, Rohini, B.Com., M.B.A., 1973/5.11", Assistant Manager, Corporate Finance working for a reputed company in Mumbai (Rs. 3 lacs+p.a.) seeks graduate employed fair bride respectable family. Contact to Box No. 10052

⁜ **Vellala Christian/Brahmin Iyengar parents seek bride with similar parentage. Christian or Hindu bride also welcome. Girl below 23, 5.4", fair, beautiful, B.Ed., teacher or Hotel Management Graduate needed, for fair, handsome 5.6", 26, B.B.M. enterprising, God fearing boy with clean habits, running educational institution and also invested to start Hotel industry shortly. Only son of well placed, propertied parents, settled in Bangalore. Girl's parents apply with horoscope to Box No. 10053**

⁜ Lingayat/Tamil Iyer, Boy, Hastham, Chevvai in Kumbam, 30/165/MA, CAIIB/SBI, 10,000/- seeks similiar Intercaste/Brahmin, qualified pure vegetarian homely girl. Contact Biodata, horoscope. Ph : 0424-2283180 Box No. 10054

⁜ சைவ முதலியார், 29 வயது, பி.ஈ., அரசுப் பணி என்ஜினியர், சட்டப்படி விவாகரத்தான மணமகனுக்கு (குழந்தையில்லை) படித்த, குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. சைவ உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10055

⁜ Hindu, Vegetarian, Mother Brahmin, Father SC only son 28/170, 'Revathi' MBA (BIM) leading Software Co. Bangalore seeks fair, good-looking girl with compatible qualifications from educated family. Caste no bar. Send Bio-data horoscope to Box No. 10056

⁜ ஸ்மார்த்த கன்னடம், காஸ்யபம், சதயம், வயது 40/160 செ.மீ., தாரமிழந்த இரண்டு குழந்தைகள் உள்ள (பெண் வயது 5, ஆண் 2) ஆஸ்திரேலியாவில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு பட்டதாரி/ வேலைக்குப் போக விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. குழந்தையில்லாத விதவைகள்/விவாகரத்தானவர்கள் தமிழ்/தெலுங்கு பிராமணர்கள் அணுகவும். போன் : 26382768 பெட்டி எண் : 10057

⁜ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Poosam-3, Suddha Jadhagam, 29/167 smart, fair, B.Pharm(MBA) G.M. Private, 25,000, Mumbai seeks good-looking, fair, graduate girl. Subsect no bar. Ph : 080-3283431. Box No. 10058

⁜ Ashtasahasram, Kashyabham, Hastham, Boy B.Sc., Computer Specialist MNC/SAP Technical Consultant/ Bangalore, 30,000, 5.3", 35 years, Owning Flat in Chennai seeks graduate girl. Preferably professionally qualified, employed. Subsect acceptable. Ph : 044-22240 219 Box No. 10059

⁜ Ashtasahasram, Bharatwajam, Magam Boy, Graduate, working MNC/16000, 30 years, 5.6", Sevvai at 7th place seeks graduate working girl of reputed company State/Central Govt. Subsect no bar. Phone : 044-24790095. Box No. 10060

⁜ பலிஜா நாயுடு, உத்திரட்டாதி, 30/5.11", எம்.சி.ஏ. நியூஜெர்சியில் பணிபுரியும், நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள பையனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த அழகான, குடும்பப்பாங்கான 26 வயதுக்குள் பெண் தேவை. போன் : 044-24740143. பெட்டி எண் : 10061

⁜ Tamil Iyer, Vadama, Aaslayana Gothram, Revathy, 29, B.Com., working with MNC in Delhi, Clean habits seeks preferably employed graduate girl from middle class decent family. Early & Simple marriage. Contact : Subramanian 011-27872665 e-mail: subramanian215@hotmail.com. Box No. 10062

⁜ ஐயர், பாரத்வாஜம், ஸ்வாதி 33, 5.4", மாதம் ரூ. 6000/- வருமானம், தாய் ஐயர் வடமாள், தந்தை தெலுங்கு நியோகி பிராமணர், விருப்பமுள்ளவர்கள் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10063

⁜ Vadamal, Koundinya, Kettai, 46, B.Sc., State Govt. Officer, Own House, innocent legal divorcee seeks girl. Issueless legal divorcee may also apply with horoscope. Subsect no bar. Box No. 10064

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

Iyer, Vadama, Koundinya, Born 1967, Only son, B.Tech (IIT), PGDM (IIM), Good position in MNC, Legally Divorced by Mutual Consent, no encumbrance. Own Flat. Horoscope optional. Email:vigneshwra@satyam.net.in. Box No. 10065

Pretty Non-Bharadwaja any Brahmin graduate girl with Chevva Dosham for Boy Pooram, 29/183/MCA Five Lakhs annum Chennai, propertied, unconsummated legal divorcee. Prefer unweds. Simple marriage. Ph : 24843342 Box No. 10066

முதலியார், உத்திரட்டாதி, 46, 5.4", சைவம், எம்.ஏ., 20,000/- தொழில், சட்டப்படி விவாகரத் தானவர், குழந்தையில்லை. கடவுள் பக்தி, நல்ல பழக்கம், குணம், சொந்த வீடு நிறுவனம் உள்ள சிகப்பான பையனுக்கு பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. எதிர்பார்ப்பு இல்லை. தொடர்பு கொள்ளவும். 98424-25411 பெட்டி எண் : 10067

முதுகலை பட்டப் படிப்பு படித்த, தெலுங்கு பிராமின், வெலநாடு 44 வயதான வாலிபருக்கு 35 வயதுக்கு மிகாமல், படித்த மணமகள் தேவை. சொந்த வீட்டில் பெற்றோருடன் சுயதொழில் புரிபவர். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். **Dr. Parvatham, No. 24, Gopalapuram II Street, Chennai - 600 086.**

ஐயர், பிரஹசரணம், கவுண்டன்யம், பூரம், சிம்மம், 27, 5.8 **B.Pharm** ஏரியா பிஸினஸ் மானே ஜர், மாத வருமானம் ரூ. 15,000/- செவ்வாய் தோஷமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மண மகள் தேவை. எஸ். ரமணி, **D-80, TNEB** காலனி, கொல்லப்பட்டி, அனிமூர் போஸ்ட், திருச்செங் கோடு - 637 214. போன் : (04288) 285063.

Vadamal, Magam, Srivathsam, 29/175, BE Software Engineer, Virginea USA seeks fair, slim qualified bride. Send horoscope to Srinivasan, 213, Fathima Nagar, Woraiyur, Trichy - 620 003. Phone : 0431-276 1336

Iyer, Ashtasahasram, Athreyam, Sathayam, 20.02.1966, B.A., 6' very fair, employed in Macmillan (I) Ltd., Coimbatore 6000/- send horoscope to K. Natarajan, 1A/3, Ganesh Apts., C.R. Das Road, Ram Nagar, Dombivli(E) 0251-2862683.

Iyer, Brahacharanam, Athreya, Poosam, Boy 31, M.Com., 173cm, Soudi employed, Rs. 70,000 p.m. seeks graduate girl willing to stay at Abroad, Contact : P. Gopalakrishnan, 24 G-1, Sri Thirumal 29th Street, Thillai Ganga Nagar, Nanganallur, Chennai - 600 061, Ph : 044-22348058.

Iyer, Vadamal, Srivatsa, Moolam, 5.7", Jan. 1966, DEE, Mech Systems Sale/Servicing of Computers. Other subsects Okay. Income over one lakh. Contact : P.A. Ranganathan, 29, Satyanand Vihar, Jabalpur - 482008; Ph : 2663071.

மாத்வா, கன்னடா பிராமின் அனுஷம், 33, 162 செ.மீ., (எம்.ஏ.) 7000/- **p.m.** வசதிகள் நிறைந்த பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. **V. Raja Rao, 23/11, Vivekananthapuram Ist Street, West Mambalam, Chennai - 33. Phone : 044-24891512. email:gururaghav@hotmail.com.**

Decently employed vegetarian bride for Madhwa, Kannada, Brahmin groom, Gowthama, Magam, Deputy Manager, Rs. 10,000/- Widows welcome, S. Sumathi, Sapthagiri Apartments, B-17, 5th Street Laxmi Nagar, Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph : 22 40 671.

ஐயர், வடமாள், 37, **B.Sc., (MBA) 8000, 170 cm,** எந்தக் குறையும் இல்லாத, பிராமண நல்ல பழக்க வழக்கங்களுடன் கூடிய, தந்தையில்லாத பைய னுக்கு, குடும்ப/ஜாதகம் அமையாத சூழ்நிலைகளி னால், திருமணமாகாத படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண்களிடமிருந்து வரன் தேவை. பெண்ணின் குணங்களைத் தவிர எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. எளிய திருமணம். பார்வதி கிருஷ்ணன், நெ.26, வைத்தீஸ்வரன் கோயில் தெரு, சென்னை - 56.

Tamil, Vadamal, Naidruvakasyapa Gothram, Aswini, 36 years, B.Sc., (Electronics) MBA, 170cm, employed Pune Contact : G. Jayaraman, Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 0205818702.

ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோஹிணி, 28, 165, ஐ.டி.ஐ., (பி.எஸ்ஸி.,) அசோக் லேலண்ட், ஹோசூர், ரூ. 9000/- படித்த இதே இன மணமகள் தேவை. சி. பாலாஜி, 15, இரண்டாவது குறுக்குத் தெரு, 8-வது தெரு, வைஷ்ணவி நகர், திருமுல்லைவாயில், சென்னை - 600 109.

வாத்திமாள், கௌண்டின்யம், திருவோணம், 31/5.5/10,000/- மெடிகல் ரெப்ரசன்டேடிவ்வாக பணிபுரியும் பையனுக்கு, தகுந்த மணப்பெண் தேவை. **N. Rajalakshmi, No. 5/3, Kalaivan Street, Adhi Nagar, East Tambaram, Chennai - 59. Ph : 22399231.**

Iyengar, Thenkalai, Koundinyam, Uttiram, 46, 5.7", fair, slim, (B.Sc., Inter) Private firm, 7000/-p.m. seeks homely, 10th std, poor, understanding girl, 36-39, no dowry, early simple marriage, kalai no bar. Contact : T.K. Sridharan, 316, Komarla Brigade Residency, Uttarahalli Road, Bangalore - 560 061. Ph : 080-56691487.

Iyengar, Tenkalai, Koundanyam, 39/5.2"/Swathi (DME) Private Co., Rs. 7000/-p.m. seeks employed/ unemployed home loving girl. Subsects no bar. Reply with horoscope to R. Sundaram, 37/87, Perumal Koil St., Saidapet, Chennai - 600 015. Ph :24896918, 32346407 94 441 73918.

ஐயங்கார், வடகலை, ஆத்ரேயா, உத்திரட்டாதி, 29, 170, 11,000/ பி.ஏ. (கார்ப்பரேட்), **NIIT,** சென்னையில் பிரபல செய்தித்தாள் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, வேலையிலுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. போன் : 044-24311019. **K.R. Vasudevan, 30/8, Pinjala Subramanian Street, T. Nagar, Chennai - 17.**

அடிமுடிகாணா அனற் பிழம்பாய் எம்பெருமான் அண்ட சராசரம் முழுவதும் அடியெடுத்து நின்ற மாதம் - கார்த்திகை!

ஜோதி வடிவான திருஅண்ணாமலையில்

கார்த்திகை தீபத்திருநாளில்

தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்ய அழைக்கிறோம்

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம். அருள்மிகு ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர் தங்களுக்கு தீபத் திருநாளில் அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை சிவமடத்தில் நடத்தும் 6ம் ஆண்டு அன்னதான சேவையில் கலந்து கொள்ள அன்புடன் அழைக்கிறோம்

உலக சிருஷ்டியின் போது முதன் முதலில் உருவான தாவரம் நெல். இவ்வளவு மகிமை பொருந்திய நெல்லை அம்பிகையின் அவதாரம் **ஸ்ரீ ஆஷாடதேவி** முதலில் ஏற்றுக்கொண்டாள். அதைப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்து ஜீவராசிகளும் உண்ணும் உணவாக மாற்ற **நெல்** முனையில் அன்னை கடுந்தவம் புரிந்தாள். திரு அண்ணாமலையார் ஆலயத்தில் அம்பிகை தவம் புரிந்த இடமே **வாரண தரிசனம்** என்றழைக்கப்படுகிறது. எம்பெருமானின் திருவருட் சக்தியால் **அதீத அக்னி** மூலம் நெல்மணிகளை அன்னமாக்கி, அதீத குஜாம்பாளாக அக்னி க்ஷேத்ரம் திரு அண்ணாமலையில் அருள் பாலிக்கிறாள். அம்பிகையே அண்ணாமலையானை அன்னமலையால் அபிஷேகம் செய்த திருநாளான **கார்த்திகை பௌர்ணமியில்** அனைத்து தெய்வங்களுமே அண்ணாமலையாரை கிரிவலம் வருகின்றனர். இப்புனிதமான பௌர்ணமியில் **கிரிவலம்** வரும் அடியார்களுக்கு **அடி அண்ணாமலையில் ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளையால்** நடத்தப்படும் **சிவ மடத்தில்** கார்த்திகை தீபமேற்றி அமுதளித்து அன்னதானம் செய்தால் அன்னதான பலன் மேலும் பன்மடங்கு பெருகும். இப் புனிதமான **தீபத் திருநாளன்று** நடைபெறும் அன்னதான திருப்பணியில் கலந்து கொண்டு அன்பர்கள் அருள்பெற தங்களால் இயன்ற அளவு நன்கொடையை அனுப்பி அண்ணாமலையார் பேரருளால் வாழ்நாள் முழுவதும் உணவு தட்டுப்பாடின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கின்றோம்

• பிறந்தநாள் • திருமணநாள் • வாழ்க்கையில் உயர்வு • தொழில் முன்னேற்றம் பெற • நிரந்தர வேலை பெற • கல்யாண பாக்கியம் பெற • நல்ல வரன் அமைய • புத்திர பிள்ளை பாக்கியம் பெற • கணவன் மனைவியிடை ஒற்றுமை நிலவ • கஷ்டங்களும், கடன்களும், எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க • புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக • புதிதாக தொழில் தொடங்க • புதிதாக வீடு, மனை பெற • வாகன யோகம் பெற • நல்ல சிந்தனை பெற சிந்தனை வளம் பெருக • உடல் ஆரோக்கியம் பெற • நீண்ட ஆயுள் பெற • தெய்வ சக்தியுடன் திகழ • குடும்ப ஒற்றுமை பெற உலக ஒற்றுமை பெற • சமதாய ஒற்றுமை பெற • தேச ஒற்றுமை பெற • எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்...

தங்களின் வேண்டுதலுக்கேற்ப கார்த்திகை தீபத்திருநாளன்று அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமலையம்மன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்

- **ரூ.500- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- **ரூ.1000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- **ரூ.5000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு வருடங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ. 1000, ரூ. 5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும், ஸ்ரீஅருணாசலேஸ்வரரின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்

ரூ. 5000 - அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் பௌர்ணமி அன்று **அடிஅண்ணாமலையில் அமைந்துள்ள சிவமடத்தில் அன்னதானம்** செய்து ஆறு ஆண்டுகளுக்கு **ஆன்மீகம் மாத இதழ்** தங்களுக்கு அனுப்பிவைக்கப்படும். அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் மங்கலம் பெற வேண்டும் என்ற இறை சிந்தனையோடு ரூ. 5000 - செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள **ஸ்ரீ மத் பகவத்கீதை** புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

இந்த அன்னதானத்திருப்பணி (திருக்கோயிலுக்கு உட்பட்டது அல்ல) ஆன்மீகம் இதழ் வாசகர்களுக்காகவும் அன்னதான சேவையில் கைங்கர்யத் தொண்டு புரிந்து வரும் அனைத்து அன்பர்களுக்காகவுமே நடத்தப்படுகிறது

சிவனடியார்கள் தங்கள் நன்கொடையை **Aanmeeka Annadhana Charitable Trust, Chennai - 4** என்ற பெயரில் **Cheque / D.D. / M. O.** மூலம் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம் தரும் இறை பணி சேவைகளாக **ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை** ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

Cheque / D. D/ M. O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEKA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

68, Nadu Street,(Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.



ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர் **TEL : 2495 9302, Fax : 044-5206 6525. E-mail : siva siva @ vsnl.net** ஸ்ரீ உண்ணாமலையம்மன்

"கார்த்திகை தீப பௌர்ணமியில் அன்னதானம் செய்தால் நம் உடற்பிணி உடனே விலகும்"

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/12/2003. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

❉ **Iyer, Vadama, Kousika, Hastham 33/183cm, Project Manager, 13,000/- Widower with female child needs issueless without encumberance. Contact : Sundari, 4/269, Rohini Flats, Sadasiva Nagar, 5th Main Road, Madipakkam, Chennai - 91. Ph: 22470899.**

❉ பாலக்காடு ஐயர், கௌசிகம், பிரஹசரணம், திருவோணம், பி.ஏ., 27/183, சப்-இன்ஸ்பெக்டர் ஸ்டெனோ, **BSF 13,000/-** நல்ல பழக்கமுடைய பையனுக்கு, நல்ல குடும்பப்பாங்கான, அழகான, பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். **R. Rajan, 17/581 C.H.B. Jodhpur (Rajasthan).**

❉ **Iyer, Vadamal, Kowsigam, Avittam, 1st July, 1969, 170/B.Sc., Sundaram Clayton (TVS) Calcutta Sr. Sales Executive seeks fair, good-looking, graduate girl from respectable family. Contact : Seshadri, Sudha Kunj, New Bank Colony, Saraidhella Dhanbad, Jharkand - 828 127. (0326-2204051)**

❉ **Wanted employed bride for Iyer, Ashtasahasram, Shadamarshanam, Visakam, 36/169, CA-Inter, working in Reputed Company at Hyderabad. Excellent family background. Subsects acceptable. Send Horoscope. Bio-data. Balakrishnan, 6-3-864/2, 105, Shivakrupa Apartments, Ameerpet, Hyderabad - 500 016. Phone : 040-23405331.**

❉ **Male, 29, Height 5.5, Tamil Iyer Brahmin, Vadama, Thiruvonam, Makara & Sadilyam, very fair, working in MNC Dubai as Accounts Manager with good pay, looking for Tamil Iyer, fair girl with good education & family background, Contact : Mr. Arunachalam, Plot No. 26/32, Sellam Nagar, Dr. Moorthy Road, Kumbakonam - 612 001 TN, Phone : 04352430483 or axhari@yahoo.com.**

❉ ஐயர், வடமாள், ரோகிணி, நைத்ருப காசியபம், 32/5.7/8000, தனியார், பி.காம்., தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். திருமணத்தன்றே பிரிந்து சட்டப்படி விவாகரத்துப் பெற்றவர். T. சரோஜா, 31, கவரை தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033. போன் : 2371 5330.

❉ **Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Bharani, Dec. 68, employed, S.Rly. Chennai. 7500/- 5.4", seeks employed, above 27 years. good-looking bride. Contact : Vijayalakshmi - 26222631 Send horoscope to Jayaraman, No. 5, Bharathidasan Street, Lakshmipuram, Chromepet, Chennai - 44.**

❉ **Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Pooradam, 1973, 5.7", B.Sc., MBA, employed as Asst. Manager with Reputed Bank in Bangalore, Rs. 24,500/-p.m. seeks fair, slim, beautiful, graduate girl. Subsects accepted. Contact S. Narasimhan, 3/30 Iyer Line, Swarnapuri II Gate, Salem - 636 004. Phone : 0427-2430683.**

❉ **Vadama, Viswamitra, Ayilyam, 31/187cms, very fair, M.Com., MBA, only son, clean habits, Sales Development Officer, Renowned Limited Company, Coimbatore, seeks graduate employed/employable girl. Subsect acceptable. G. Suriyanarayanan, 49, Muthu Nagar, Uppilipalayam p.o. Coimbatore - 641 015, Ph : 2595185.**

❉ **Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Moolam(4), 38/175 B.A., PGDBA, 11,000/-p.m. Assistant Manager, Multi Crore Company, Chennai seeks good-looking graduate girl 30-35. Subsect no bar. Horoscope - details K.P. Krishnamurthy, Old 18/2, New 10 3rd Street, Raghavan Colony, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Ph : 044-24747723.**

❉ **Alliance invited from decent, well settled Tamil Iyer fair, good-looking, slim girls preferably Software Professionals/Doctors/C.A.s for a smart Smartha Iyer (of Kannada Origin), fair boy, Rohini, Vasista, 27/170/ BE Project Leader, Infosys, Chennai. Send horoscope, Photo (Returnable) to Sundaramurthy, 245/48, R.K. Mutt Road, Mylapore, Chennai - 4. Ph : 044-24618933.**

❉ சைவ வெள்ளாளர், சுத்த சைவம், பூர்வீகம், தஞ்சை மாவட்டம், அஸ்தம், 35, **B.A, (Co.op)** பிரபல தனியார் பஸ் நிறுவன மானேஜர், பட்டப் படிப்பு படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம் பயோடேட்டாவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். முகிலன், 7/4/1 ஆதம் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4. (044-24935276) அல்லது ஆர். சண்முகம், மயிலாடுதுறை (04364-227220)

❉ **Iyer, Kasyapa, Vadama, Karthika, Fourth, M.Com., ICWAI, Finalist Officer, Bank, Hyderabad, Religious 175, very fair, self made 39, Horoscope Eswaran, Post Box 1724, Head Post Office, Secunderabad - 500 003.**

❉ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், சதயம், வயது 31, உயரம் 182 செ.மீ., **M.Sc., UDC Central Government Civil Aviation Department,** டெல்லியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு டில்லியில் வேலையில் உள்ள அல்லது வேலைக்குச் செல்லும் தகுதியுள்ள படித்த ஐயர் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். **V. Nagarajan, C41, ATC Nagar, Salem - 16. (636 016)**

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

❋ **Iyer, Vadamal, Koundinyam, Brothers 1) Rohini, 43, B.Com., DCA, working abroad, Legally Divorced by Mutual Consent without Issue. 2) Bachelor Revathy 37, B.Sc., PGDCA, MCSE working MNC IT Industry Chennai with decent salary seek fair, graduate, employed/unemployed girls. K. Saminathan, Old No. 187, Ramakrishna Mutt Road, IInd Floor, Mandaveli, Chennai - 600 028. Ph : 044-24957952**

❋ **Iyer, Vadama, Vadulam, Chithirai, 27/5.8", working in Metlife India Insurance, (Son of T.V. Ramanathan & Grandson of Late T.R.V. Subramonian of Sri. Padmanabha Jewellery Mart, Chalai, Trivandrum) seeks educated, homely bride. Contact : T.V. Ramanathan, T.C. 37/1212, "Rajalekshmy", Thamman Street, Fort, Trivandrum - 23. Phone : (0471) 247 4456**

❋ வடமாள், விஸ்வாமித்ர கோத்திரம், விசாகம், 33, சாமவேத சாஸ்திரிகள், மாதம் ரூ. 10,000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. தொடர்பு : எஸ். ருக்மணி அம்மாள், "ஸ்ரீசங்கரா", 9/6, சொக்கலிங்க நகர் முதல் தெரு, கூடல் நகர், மதுரை - 8.

❋ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், மகம் 1975/5'.8" ஹைதராபாத்தில் பிலிம் லேபில் கெமிஸ்டாக பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை. ஆர். சீனிவாசன், 12, ரோகிணி ஏஜென்ஸி, 10-ஏ கிராஸ், தில்லை நகர், திருச்சிராப்பள்ளி - 620 018. ஃபோன் (0431) 2740 244.

❋ ஐயர், பிரஹசரணம், கேட்டை 50, தாரமிழந்த வர் 12 வயதில் பையன், S.T.D. பூத் நடத்துபவருக்கு பெண் தேவை. குழந்தையில்லாத விவாகரத்தான/ விதவைகளும் சம்மதம். சாய்ராம் S.T.D. மாணிக்கம் தெரு, சூளை, சென்னை - 600 112. போன் : 266 93201

❋ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கேட்டை, 42, 5.5", மாநிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தனியார் வேலை, செம்பனார் கோவிலில், 4000 பையனுக்கு பெண் தேவை. ராஜி ரவிசங்கர், பழைய எண் 2, புதிய எண் 5, நேரு நகர், 3வது மெயின் ரோடு, அடையார், சென்னை - 20.

❋ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம கோத்திரம், விசாகம், +2 படித்த, சுயதொழில், மாத வருமானம் ரூ. 6000/- வரை சம்பாதிக்கும் 36 வயது வர னுக்கு, குடும்பப்பாங்கான 30 வயதிற்குள் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். என். முரளீதரன், 1, இத்தித் தெரு, இராமேஸ்வரம் - 623 526.

❋ **Alliance invited from fair, educated, good-looking girl employed transferable post preferably from M.P. or Chhattisgarh States for Vegetarian, teatotaller, clean habit Iyer Vadamal, Naidrupakasyapam, Maham-3, 36/5.8" employed UNICEF. Salary Rs. 15000/- Subsect no bar. Send horoscope to Dr. S. Mahadeva Iyer, At & P.O. Dongargaon, Dist. Raj Nandgaon (Chhattisgarh State) Pincode - 491 661.**

❋ ஐயர், பிரஹசரணம், லோகிதம், மகம், 41, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 6', மதுரையில் தனியார் வேலை, 4000, ஐயர்/ஐயங்கார் சம்மதம். தகுந்த மணமகள் தேவை. லலிதா, 30/3, நாயக்கமார் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.

❋ **Vadamal, Bharadwajam, Mirugaseersham, 32/165/ M.Sc., PGDCA/15000, Officer, Vysya Bank, Surat seeks a Vadamal bride. Contact : Gopalan, 27, Agraharam, Musiri - 621 211. Trichy District. Tel : 04326-260819.**

❋ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேயா, திருவாதிரை, 26/173/12,000 மாத வருமானம், எம்.சி.ஏ., லெக்சரராகப் பணிபுரியும் பையனுக்கு படித்த, அழகான, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். D. ராதா லக்ஷ்மி, நெ. 3, கே.ஆர்.ஜி. நகர், 3வது தெரு, கணபதி, கோவை - 6. ஃபோன் : 0422/2534511.

❋ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அவிட்டம், எம்.சி.ஏ., 33/5.10"/ரூ. 9000/- தனியார் நிறு வனம், சிஸ்டம் அனலிஸ்ட் வரனுக்கு எம்.சி.ஏ./எம்.பி.ஏ./ பிஜி படித்து வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட் பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்புக்கு என் ராமரெத்தி னம், பிளாட் நம்பர்:03, கண்ணன் நகர் முதல் மெயின் ரோடு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 091. போன் : 222 40195

❋ செங்குந்த முதலியார், அவிட்டம், கும்பராசி, 33/ **M.Sc., MBA (Ph.d), 12,000,** அரசுப் பணி முதலிரவு கூட நடக்காமல் சட்டப்படி விவாகரத்தான வரனுக்கு இதே இனத்திலிருந்து குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி, தெய்வ பக்தியுள்ள மணமகள் அவசியம் ஜாதகம், புகைப்படத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : எல். மகாலிங்கம், 2, திருமலைநாயக்கர் தெரு, நத்தம்கோவில்பட்டி, திண்டுக்கல் (மாவட்டம்), போன் : 95-4544-244616.

❋ ஐயர், வடமாள், பூரட்டாதி, கும்பம், 25/5.10" பி.பி.ஏ. தனியார், 10,000 வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும், குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. ஃபோன் : 26182501 T.A. சங்கர ஐயர், நெ. 1296 I பிளாக் 31வது தெரு, கம்பர் குடியிருப்பு, அண்ணா நகர் வெஸ்ட், சென்னை - 600 040.

❋ **Iyer, Brahacharanam, Athreya, Astham (Kanni) 31, 165cm, PUC, ITI, Advanced DCA, Final Year Dip. Elect & Electronics, NPC Pvt. Ltd., Kaiga, Project (Central Govt. Pay) Rs. 8000/- per month, Qtrs provided, seeks fair, graduate girl, Vadamal acceptable, Cont : Manian, N/ 5/South, Kaiga, Township, Mallapur, Karwar (U.K.) - 581400 Ph : 08382/254276.**

❋ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌசிகம், கார்த்திகை-4, வயது 36, ரூ. 10,000/- சுயதொழில் புரியும் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். சுந்தரம், 16, திருஞானசம்பந்தர் தெரு, காந்தி நகர், ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097. போன் : 044-22328736.

சிறப்பு அறிவிப்பு : இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். இது போல் தங்களுடைய விளம்பரத்தை யும் "ஹைலைட்" செய்ய விரும்புவோர், வழக்கமான கட்டணத் தொகை ரூ. 400/-டன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம். - பதிப்பாசிரியர்.

⁜ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேயம், அஸ்வினி-1, வயது 37, மாத வருமானம் ரூ. 7000, நெல்லூரில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு மணமகள் தேவை. எஸ். சுந்தரம், 6/16, திருஞானசம்பந்தர் தெரு, காந்தி நகர், ஈக்காடு தாங்கல், சென்னை - 600 097. போன் : 044-22328736.

⁜ Iyer, Ashtasahasram, Bharatwajam, Hastham, 29/165/ 15,000 B.Com., (MBA) Executive MNC Chennai seeks employed/unemployed graduate girl. Subsects acceptable. Send horoscope S. Baskaran, 28, Kamakshi Josier Street, Kumbakonam - 612 001. Phone : (0435) 2433753.

⁜ Iyer, Vadamal, Athreya, Bharani, 4th padam, DOB 14.04.1975, 169cm, B.E., Executive in Top Most MNC, Chennai, (Slight, Ortho problem in right leg) seeks suitable girl. Subsect acceptable. Contact : K.R. Subramanian, Sarguneswarar Temple, Sarguneswarapuram, Karuveli Kudavasal Taluk, Thiruvarur Dist. Pincode - 609 501. Ph : 04366-273800.

மணமகன் தேவை

⁜ **Tamil Iyer, Vadama, Bharathwajam, 24, 5.3", Moolam-2, B.Com., MBA ICWAI (Final) working in MNC requires professionally qualified & well employed boy with good family background. Contact : R. Ravichandran. Ph : 237 21 866 Box No. 28255**

⁜ பலிஜா நாயுடு, 24/5.3" பி.ஏ. எகனாமிக்ஸ் முடித்து பணிபுரிந்து கொண்டிருக்கும் பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. நாயுடு உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 28256

⁜ Hindu, Mudaliyar, 38 years, Poor developed Uterus, Unmarried girl, M.Sch., B.Ed., Matric teacher Passport holder looks for below 45 well employed widower/ divorcee groom with/without children. NRIs accepted. Caste no bar. Box No. 28258

⁜ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், பரணி(4), 26, 152 செ.மீ., (எம்.ஏ.) **DCS**, மகர லக்னம், 7ல் செவ்வாய் நீச்சம், வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமில்லாத, மாநிறமுள்ள பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில அரசு, எம்.என்.சி. பணியிலுள்ள **Professionally qualified** மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 04179-221383 பெட்டி எண் : 28259

⁜ வயது 27, எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., மாநிறம். ஆதி திராவிடர். செவ்வாய் தோஷம், சென்னையில் உள்ள பெண்ணிற்கு உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 28260

⁜ North Arcot, Vadama, Moudgalya, Tamil Iyer, Krithigai, 23/174 cms, fair, Doctor bride, doing MDS, seeks post-graduate Doctors Horoscope and Bio-data invited to Box No. 28261

⁜ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Kettai, July 1963 150cms, Studied upto Matric, fair complexioned, good looking, domestically trained, seeks groom (smartha) of Clean habits, aged 45 and below with good income Send details, horoscope to Box No. 28262

⁜ வடகலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம் புனர்வசு -2, 30/பி.ஏ., தனியார் பணி, வில்லங்கமில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்களும்/தாரமிழந்தவர்களும் கூட விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 28263

⁜ Fair, Tamil Iyer, Brahacharanam, Haritham Tiruvonam-3, 28, Chevvai 8th place, 5.4", B.Com. Computer Professional girl seeks Mumbai based, well qualified employed settled Graduate groom. Send horoscope to Box No. 28264

⁜ Wanted BE/B.Tech, with M.S./MBA, working in U.S.A. for only girl BE, 23/165 Star Kirithigai Intercaste Parentage, girl brought up in Brahmin Culture, Mother Thanjavur Vadama, Iyer Boys preferably from Tanjore Dist. only apply. Phone : 044 28140906/28140429 Box No. 28265

⁜ Brahacharanam, Moudgalya Gothram, Uttradam 27/155 slim fair, M.Com., Plus Computer Dance, Music working at Chennai, seeks well placed professional groom from respectable family. India/Abroad, Subsect acceptable. Contact : 044-24952951. Box No. 28266

⁜ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Uthirattadhi, 22 5.4", doing M.Com., (MBA) seeks professionally qualified groom below 28. Subsect no bar. Phone : 2471 7142. Box No. 28267

⁜ Iyer, Brahacharanam, Shadamarsharam, Poosam Beautiful, Brilliant, Affluent Spinster Lawyer 1963 born 170 cms seeks tall, professionally qualified, well employed bachelor/widower groom upto 48 years. Box No. 28268

⁜ Unmarried professionally qualified clean habits handsome well settled Brahmin grooms below 39 for Youngish looking Vadamal, Bharathwajam girl, 35/170 AICWA, Bangalore employed. Mrigaseersham. Iyer, Iyengar acceptable. Box No. 28269

⁜ Alliance for Koundinya, Vadamal, Krithigai, MBA 26, 153, very fair, beautiful slim girl, good-family seeks professionally qualified smart, below 32, India/Abroad well settled boy from respectable family. Send horoscope Box No. 28270

⁜ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், திருவோணம், 30, 152/எம்.காம்., self employed, செவ்வாய் 8-ல் உள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள Group I பணி/BE/MBA/M.C.A. மணமகன் தேவை. தந்தை நிலக்கிழார், திருமண மண்டப உரிமையாளர். தந்தையின் தம்பி இ.ஆ.ப. தமிழ்நாடு அரசு. தொலைபேசி : 04116-240008, 04116-240170 email:jayachandiran_Pudu@hotmail.com. பெட்டி எண் : 28271

❊ Punjabi Brahmin girl aged 27 years interested in intercaste marriage in Hindu Community seeks suitable bridegroom below 35 years. Box No. 28272

❊ Vadama, Athreya, Poosam-2, North Arcot, 25/158, Doctor Completing MS (ENT) April 2005 seeks same subsect, same District well settled Post-graduate Doctor Groom. Contact : 044-22472615. email:vedachalam250946@indiatimes.com and sridhar_ved@rediffmail.com. Box No. 28273

❊ Iyer, Vathima, Bharathwaja, Rohini, 1974/160cm/ M.Sc., (Ph.D) State Government employee seeks graduate/post-graduate well employed Boy within Tamilnadu Vathima/Vadama/Brahacharanam below 34. Contact Box No. 28274

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், விஸ்வாமித்திரம், ஆயில்யம் 3, 2ல் செவ்வாய், 24 வயது, B.Sc., PGDCA, DHRD, Standard Chartered வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு உள்நாடு/வெளிநாடு, நல்ல குணமுடைய மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 28275

❊ Caste no bar alliance for good-looking, Hindu, Tamil SC Devendrakulathan girls aged 39/BE/5.6" and 31/ BE/5.6" working Chennai from unmarried grooms. Contact : 26287012, Box No. 28276 kamal_nmuhtu@yahoo.com.

❊ Hindu, Thanjavur Kallar girl, 24/150, B.A. (M.A), Bharani, Smart, fair, good-looking, educated family background settled in Chennai seeks groom from educated, employed, Thanjavur Kallar family. Please respond with Bio-data, horoscope and family details. Contact : 044-22447954; Shanjai2003@yahoo.com. Box No. 28277

❊ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadhwaj, Hastham, 24, 5.6", M.A., NIIT (2 semesters), slim, medium complexion girl seeks well employed and settled grooms 30 and below. Sudha Jathakam. Phone : 2223 6804, Box No. 28278

❊ Iyer, Vadama, Srivathsa, Poosam, 26/5.4", M.Com., (MBA), fair girl, working in MNC seeks professionally qualified bride groom. Subsect no bar. Ph : 23810892. Box No. 28279

❊ Adi Dravidar, Hindu, Moola Nakshatharam, 24 years old, +2, Soft Spoken, well behaved, employed in Private firm in Chennai seeks well qualified, well employed groom within 30 years. Reply with complete details to email:pparthi@yahoo.com. Box No. 28280

❊ Iyer, Vadamal, Kousigam, Visagam-II, 27/5.4", BBA/ GNIIT, MNC, Bangalore, Rs. 30,000/- fair, slim girl, seeks well employed groom, below 32. Subsect acceptable. Contact : Phone No. 044-2475 7307. Box No. 28281

❊ Vellala Saiva Pillai, Maham Nakshatram, Simha Rasi, 38, B.Com., Computer Literate working in Private Firm seeks well qualified, well employed groom with clean habits. Contact : 079-7470088. Box No. 28282

❊ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Pooram, 23, B.Com., (Hons.) CA (Inter) one group passed, the other group appearing in Nov. 03 good looking girl seeks well educated/employed suitable groom. Tel. No. 011-22432767. Box No. 28283

❊ வடமாள், கௌசிகம், மகம், 29, +2, சிவப்பு நிறம், கர்நாடக இசையில் நல்ல திறமை/தேர்ச்சி பெற்ற, தாய் மறைந்த அதிர்ச்சியில் fits வந்து தற்பொழுது நன்கு குணமடைந்த பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 28284

❊ Tamil, Iyer boys below 36, well placed India/Abroad clean habits for slim, fair, Delhite girl 31/165cms, Vadama, Athreya Magam, B.A., Dips Hindustani music child education, employed. when fifteen months had fits due to fall. Takes medicines, Absolutely normal active smart. Assured happy married life healthy progeny. Contact : 011/25592762, 25508650. Send Bio-data horoscope to Box No. 28285

❊ Telugu Brahmin, wheatish complexion, Velnadu, Kowsikam, Star Chitra M.A., (Eco) Aug. 1977, 5 ft, 4" homely girl seeks suitable groom well employed. Subsect no bar. Please send bio-data horoscope. Phone : 0733/222 5772. Box No. 28286

❊ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Anusham, 29, 169, MCA, working seeks professionally qualified grooms India/Abroad. Respond with horoscope to Box No. 28287

❊ Wanted well educated, employed boy for fair, good-looking MBA girl. Father Saiva Pillai, Mother Malayalee Christian. Saiva Pillai or allied preferred. Cell No. 98421 41795 Box No. 28288

❊ Telugu Brahmin, Velanadu, Bharadwaja, Moolam 2nd, 30/161, completed B.Com., (cor) worked Teacher, Matric School, very fair, good-looking, homely girl requires Telugu/Tamil Brahmin groom, graduate, decently employed. Decent marriage. Contact with horoscope, bio-data to Box No. 28289 Ph : 080-3107476

❊ Iyengar, Vadhoolam, Arudra, 37, 165, B.E., MBA, - good-looking, holding Senior Post in Multinational Company, Bangalore with Modern Outlook. Respecting traditional values. seeks like minded grooms well qualified well placed settled around 42. India/Abroad. Ph : 0431-2412982 Box No. 28290

❊ Iyer, Vadamal, Srivathsa Gothram, Poosam, 24/170 girl doing MCA final sem (IGNOU) seeks professionally qualified groom below 30 years. Subsect no bar. Phone : 2247 5995 between 7 pm to 9 am. Box No. 28291

❊ Alliance invited from Smartha Brahmin, Bangalore settled Software Professionals for Iyer girl 26/165cm, Poosam fourth padam, Bharadwajam, BA, GNIIT employed in reputed Software Company. 17,000/-p.m. Box No. 28292

✣ Alliance invited for Mumbai based Palghat Iyer girl, Vadhoolam, Rohini, 33/163, B.Sc., A.C.A. well employed in a Public Sector, Oil Company, only professionally qualified well settled boys need respond. Box No. 28293

❊ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Swathi, DOB 23.4.1978, fair girl 170cm, MCA, (MBA) SWE in IBM India Bangalore. Seeks BE, B.Tech., MBA, M.Tech/any professional qualification. Boy must work at Bangalore or get transfer. Phone : 98402-92228 Box No. 28294

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

✣ Iyer, Vadamal, Koundinya, Magam 29/160cm, BE, MS, Good-looking, employed in California girl seeks professionally qualified well settled grooms in age 30 to 34. Bay area preferred. (044)-22336435. Email:sridhartr@hotmail.com. Box No. 28295

✣ Iyer, Tanjore, Vadamal girl, Naithrupa Kasyapa Gothram, Chitrai, January 1974, 5.3", B.Com., AICWA + Computer Literate. Executive in Pharma MNC Mumbai. Preference for Mumbai/Abroad Boys. Ph : 022-55997060. e-mail:ssg48@rediffmail.com. Box No. 28296

✣ Iyer, Vadamal, Kousikam, Parents invites alliance for their only daughter 23/160cm/MBBS/ Sathayam from professionally well qualified and settled India/ Abroad. Contact Box No. 28297

✣ Alliance for Sozhia Vella girl 27/165 Ayilyam, fair, beautiful educated Religious decent Manager Bangalore Rs. 18,000 p.m. Innocent Legal Divorcee from same caste Mudaliar, India Abroad. Send Bio-data, horoscope. Phone : 0471-2454520 Box No. 28298

✣ தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், 20 வயது, எம்.பி.எம். படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணிற்கு (பி.ஈ., எம்.பி.ஏ.) படித்த நிரந்தர வேலையிலிருக்கும், 27 வயதுக்குள் இருக்கும் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. தொடர்புக்கு : 04362, 240105 ஆர். பிரபாகரன், No-2 III வது தெரு, நடராஜபுரம் வடக்கு, எம்.சி. ரோடு, தஞ்சாவூர்.

✣ Tanjore Iyer girl, Kousikam, Ashtasahasram, Swathi, 07.11.1980, B.Com., 152 cm, fair, persuing CA, send horoscope to K. Natarajan, 1A/3, Ganesh Apts., C.R. Das Road, Ramnagar, Dombivli East - 421 201. 0251-286 2683.

✣ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், சுவாதி, வயது 23/5.7", B.Com., MCS படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு, நன்றாகப் படித்து வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. M. Ramachandran, B-39, Kannan Nagar, (Opposite to Women's College) Tanjavur - 7. Phone :04362-237971.

✣ **Father Kannada Madhwa, Mother Iyer, Bhadarayanasa, Thiruvonam-4, 28/5.4/B.Sc., PGDCS, Godrej Mumbai seeks, suitable graduate well employed boy, subsect acceptable. Send Bio-data, horoscope. Sundararajan, Flat 703, 7th Floor, Sai Complex 'D' Wing, Kanderpada, Dahisar (W), Mumbai - 400 068. Ph : 022-28916452.**

✣ Iyer, Ashtasahasram, Kashyapam, Kettai-2, 6th June 1982, B.Com., PGDBA, employed E. Serve Chennai fair girl seeks suitably educated and well employed groom. Send horoscope to P.N. Balasubramaniam, 215, Sri Ayyappa Nagar 6th Main Road, Chennai - 600 111, Phone : 2477 0084.

✣ Wanted well employed Iyengar Boy, below 28, (Kalai no bar) for only daughter Koundinya Gothram, Chitrai 3rd padam, 25/154 BE (CSC) Senior Analyst in MNC send horoscope to R. Charukasa Desikan, 3(F1) 11th Street, Tansi Nagar, Velachery, Chennai - 600 042. Ph : 22430627.

✣ Alliance invited from well settled Tamil Iyer Boys preferably, Software Professionals, C.As/Bank Officials with clean habits, decent family below 29 years for Smartha Iyer (of Kannada Origin) fair, good-looking girl, Uthiram/Vasista/24/152, Junior Asst. Repco Bank, Chennai. Send horoscope to Sundaramurthy, No. 245/48, R.K. Mutt Road, Mylapore, Chennai - 4. Ph : 044-24618933

✣ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Ayilyam(3), 1979, 157cms, M.Com., MBA (II year) Dip. Computer employed girl seeks well educated well employed groom, clean habits, respected family. 0422/2642700 Ganapathy, 9/43 N-Gandhi Nagar, Coimbatore - 641029.

✣ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Anusham, 26, M.Sc., employed, Bangalore, 163/60 seeks well settled boy with clean habits. Subsects no bar. S. Ganapathy, 145, 6th Main Road, IV Block, Jayanagar, Bangalore - 11.

✣ Telugu Mulakanadu Brahmin, Vadhulasa, Pooradam, 35/150 Central Govt. employee seeks suitable alliance. Subsect no bar. P.S. Chinna Ramiah, F-14, A.E. Apts, Plot 25 & 26, Chowdry Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 600 087. 044-24868520.

✣ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Hastham, 25/167/MCA working at Chennai seeks Professionally qualified, employed groom below 30. Subsect acceptable. K. Rajagopalan 255/P Iyerkulam North Bank, Pudukkottai - 622001. Ph : 04322-230069.

மணமகன் மணமகள் தேவை

✣ Telugu Brahmin Niyogi Boy/girl seek educated bride/ bridegroom subsect no bar. Boy aged 27, P.G. 165 cm, Average Colour, Bharani star, Kasyapa Owns Electrical & Eletectronics Co., 2) Girl (M.Com.,) 21, 150cm, Moolam 2nd padam, Kasyapa average colour, parents well settled, decent marriage, Contact : K. Subbaraman, Plot 335, East Second Main St., Kapaleeshwar Nagar, Neelangarai, Chennai. Ph : 244 90 166.


Kalpa Druma™
Make art part of your life
A Division of Exind Corporation
அழகிய
இல்லங்களை
மேலும்
அழகூட்டும்
Curtains • Carpets
Upholstery
Accessories
Pillows & Cushions
Custom-made Furniture
Store timings:
Mon - Sat
10.00 am - 8.00 pm
HOME art
FURNISHINGS ∞ FURNITURE
Mobile: 98401 41147
#72, Cathedral Road, (Opp. Hotel Chola Sheraton)
Chennai 600 086 Ph: 044-2811 7652 / 1355
www.exind.com e-mail: exind@vsnl.com


அழகின் தோற்றம்
ஒவ்வொரு
பட்டு இழையிலும்.
குமரன்
சில்க்ஸ்
பட்டு கனவுகள் 1955 முதல்
12, நாகேஸ்வரன் சாலை,
(பனகல் பார்க் எதிரில்)
தியாகராய நகர், சென்னை - 17.
போன் : 24343544, 24343727, 24343757
Website : www.kumaransilks.com
e-mail : kumaransilks@vsnl.com



தாய் பாசம்
போல்
தூய்மையானது
ABT's SAKTHI
PURE GHEE
From cow's milk
சக்தி
தூய்மையான நெய்
பசுவின் பாலிலிருந்து
ABT FOODS
A Product of ABT Foods, 475, Dr. Nanjappa Road, Coimbatore - 641 018.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 * Registered as a Newspaper in Srilanka